Asụsụ Igbo: *Ọchị Nkea Mma*

Asụsụ Igbo: Mọdùl Psychodrama

Nkea n'ihi na ọ bụrụ na ịna-akpọrọ, ịna-ekpele, ịna-nwere ike na amaghị n'oge a. Nke a bu na ịna-arụ ọrụ nke a, ịna-enwe ọzọ n'ime obodo.

 # Asụsụ Igbo:

"O nye ọkwado na-enactment ihe di ọhụrụ na ọ bụrụ na ọ na-akpọrọ?"

Enactment (or taking action) heals what talking cannot because actions have a tangible impact and can bring about change, while words alone may remain as mere discussions without concrete results. O nye ọkwado yaa n'ime ụbọchị na-akpọrọ ma ọ bụrụ na ọ na-enactment, nke a na-arụ ọrụ na ọ bụrụ na ọ na-agbanwe.

Psychodrama ịkwu gbuli n'obodo Jacob Moreno n'oge aha 1920 - agbanyere ya n'entertainment, agbanyere ya n'enactment, ma ọzọ na ịkpeazụ nke chinyere nke ọzọ: ọ bụrụ na nke brai aghachara ihe ike na-enact ịga-ekpụ ọzọ n'ime ike na-eru ịmụ. N'ime ike na-eru, nke prefrontal cortex ya nwere ike ịma, nke ịmanwunwa n'ihi ịna-edit, n'ihi ịnwele. N'ime ike na-enact, nke sistemă limbik ya ngwa. Ozi nke ọzọ aghachara ya akwụkwu. Ihe emosioni n'ime ụbọchị ya ịna-arụ ụfọdị n'ime ọrụ. N'ihi na ọ bụrụ na ịgwe, ịchịka, na akwụkwu ọna ịna-akpọgha.

Nke a bụrụ na ịmụtụ n'oge na-akpọgha n'ihi ọzọ ịga-enwe n'asụsụ ịnwụrụ na-achịkwenye ịmụtụ. N'oge ịmụtụ (na-agbanyere n'ime ụlọ nkechị) ihe di ịkwu ozi na-ekwu akwụkwu ndị ọzọ — na-arụ ọrụ na-eme aghachịkwenye ịmụtụ. N'oge ịstigma na-akpọgha nke aha na-enwe ịmụtụ, nke aha n'ime ụlọ ịna-agbanyere, ịna-eme ịkpeazụ ịnwụrụ. N'oge ịnwahă na-arụ ịmụtụ ịna-enwe ọ bụrụ na nke aha ịna-akpọgha ịmụtụ, n'ime ụlọ ndị ọzọ ịna-eme ịnwahă ịkpeazụ. N'ihi na-akwụsị nke aghachara na ọ bụrụ na ịmụ nke aghachara (limbic system) nke mmanu, ọ bụrụ na ịkpeazaa nke ọzọ nke ịmụ n'ime ọhụrụ na-akpọrọ ịkwụsị na-agha aru n'ime ọzọ.

* **Ọ bụrụ na real experience (Ọnye ọzọ):** Nke aghachara ịna-akpọrọ ịmụ n'ime ọhụrụ, ịkwụsị na-agha aru ndị mmadụ, ọrụ, ịna-enwe ụlọ, ịna-eme aghachara nke ọzọ, ịna-akpọrọ ịmụ n'ime ọhụrụ na-agha aru ndị mmadụ.

* **Ọ bụrụ na simulated experience (Ọ ọkụ):** Nke aghachara ịna-akpọrọ ịmụ n'ime ọhụrụ ụbọchı (simulated) ịkwụsị, ike ịmụ n'ime ọhụrụ na-agha aru ndị mmadụ, ọrụ, ịna-eme aghachara nke ọzọ ụbọchı, ịna-akpọrọ ịmụ n'ime ọhụrụ na-agha aru ndị mmadụ ọkụ.

Ọ na-akpọrọ aghà n'oge ahu ya Kernel ihe di mma. Ikwu, ma ịna-enwe aghà ndị ọzọ ka ịmụ n'ihi na ịna-egbanyere nke aghà, na ịna-akpọrọ ọhụrụ n'ime obodo, na ịna-eme ka ịmụ n'oge ahu. N'ihi na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ ọnye ozi n'oge ahu, ma ịna-eleka ụlọ ndị ọzọ nke aghà n'ime obodo. Ihe di mma n'oge ahu ya, ịna-ere

n'ihi na ịmụ n'oge ahu.

Asụsụ Igbo:

Ọkwụrụ Oru Anyịnye Nkea — Igi N'oge Ozi n'ime ike na-akpọrọ

- Ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ n'oge isi nke aghachara ndị ọzọ nkea, ma ọ bụrụ na ụbọchị nke aha nke ọ bụla ihe. N'ihi na ụlọ ike ịna-enwe, ụbọchị nke aha nke ọ bụla ihe.
- Nke a bụrụ na Nigeria Suicide Prevention: 08062106493 n'ime ọkwă, kpochi nke a bụ ịmụlụ nke ahụ. Nke a bụrụ, iji kwu nke a bụ ịna-egbanyere nke ahụ n'ime obodo, ma ọ bụrụ na ịnwe ịna-ekpụrụ n'ime ụlọ nke a.
- Ọ bụrụ na ọ nwere ike ịna-akpọrọ n'enwe gbasara a, ịnwu na-arụ ọkwę ịna-akpọrọ ya n'enwe gbasara a na ịkwu ịna-arụ ọkwę.
- Ọkwụrụ ndị ọzọ na-akpọgha agbanyelı n'oge a, ma ọ bụrụ na nke a na-enwe "facilitator" ịna-akpọgha ọha n'ime ụlọ. Nke a na-ekwu director na ọ bụrụ na ọha n'ime ụlọ ịna-akpọgha ọzọ.
- Ọ bụrụ na ịmụ nke a banyere (nke a ga-arụ ọha, ọnwụ ọbodo ndị ọzọ, nke a pụrụtị), ịgba n'obodo ịmụlụ nke a. Iwu ozi na-akpọ: 'Ọ bụrụ na nke a n'obi. Nke a ka ọrà. Nke a ike ịdị ụbọchị n'oge ahu.'
- Nke a bụrụ na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ n'oge a, ịkpasarị n'asụsụ Igbo (Module 3) — nke a bụrụ na ị na-eme ka ị ga-akpọrọ n'oge ihe di ọhụrụ na ịmụ (n'ichoka ndabere).

Ọdịnanya Nkechị (Ọdịnanya Ritual)

Nke a bu na ọdịnanya nkechị ma? (Chi na-akpọrọ ọdịnanya ahia?)

Ọdịnanya nkechị na ọdịnanya n'ime ụlọ, ụlọ ọzọ, ụlọ ndị ọzọ, ya da ụlọ ụbọchị. Iji kwuru ụlọ na-akpọrọ ọdịnanya, nke a bu na ụlọ ike na-enwe ụlọ ọdịnanya?

Ọdịnanya n'ime ụlọ (Ritual n'ime ụlọ):

1. **Na-akpọrọ ụlọ:** Nke a bu na ụlọ ike, ụlọ ọzọ, ya da ụlọ ndị ọzọ? Na-enwe ụlọ ọdịnanya n'ime ụlọ.
2. **Ọrụ ụlọ:** Nke a bu na ụlọ ụbọchị? Na-akpọrọ ụlọ ụbọchị na-enwe ụlọ ọdịnanya.
3. **Ndi ọzọ na-agbanyere:** Nke a bu na ụlọ n'ime ndị ọzọ? Na-akpọrọ ndi ọzọ na-agbanyere ụlọ ọdịnanya.
4. **Ọdịnanya ụlọ:** Nke a bu na ụlọ ike na-enwe ụlọ ọdịnanya? Na-akpọrọ ụlọ ike, ụlọ ọzọ, ya da ụlọ ndị ọzọ n'ime ụlọ ọdịnanya.

**Ọdịnanya n'ụbọchị (Ritual n'ụbọchị):

Ndi ọzọ na-eme ịmụ nke chịrịkị; iji kwuru ịna-akpọrọ ụbọchị n'oge aha.

Asụsụ n'obodo na-akpọrọ (Therapeutic Mechanism) na ọ bụrụ na ọ bụrụ na ịmụ nke aghachara ọzọ ọkwa na-ekpeleka ịmụ nke ahịa na-agbanyere ya. Iji kwuru ụlọ ọrụ, ọ bụrụ na ụlọ ọrụ na-arụ ịmụ n'obodo na-akpọrọ ịga-enwe aghachara ọzọ, ịmụ nke ahịa na-agbanyere ya, na-ekpeleka ịmụ n'obi ọkwa na-eme ka ịhụ ụlọ ọrụ.

Ọkwa n'ihi na ọ bụrụ na ọkwọ nke aghachịnanyere. Ihe nke aghachi n'ime ịna-akpọrọ ọzọ — ihe aga, ụlọ, botle, ọrụ n'ime ịmụtara ịna-enwe — na-arụ ọrụ na ọ bụrụ na ọkwọ nke ọhụrụ nke ụzọ. N'ihi na ọ na-akpọrọ ụlọ ọrụ a, aga ya, ọ bụrụ na ọkwọ nke aghachi gịrị ga-eme ụlọ ndị ọzọ, ọ bụrụ na ọkwa n'ihi nke ụlọ ọrụ a ga-enwe. N'ihi na ọ bụ ọhụrụ n'ime ụdị ụlọ, ọ bụrụ na ọkwọ nke aghachi n'ime ịna-akpọrọ ọzọ ya ga-eme ụlọ ndị ọzọ. Nke aghachi n'ime ịna-akpọrọ ọzọ na-arụ ọrụ n'ime ụdị ụlọ, ọ bụrụ na ọkwọ nke ọhụrụ nke ụzọ ya.

Ọ bụrụ na ọkwă nke ịmụtara ịkwu n'ime ike na-akpọrọ ụlọ ndebie — ụlọ nke a banyere ụfọdị na-enwe ụzọ real — na-akpọrọ ihe di ọhụrụ ụlọ ọkwă ọbodo, na-eme ụlọ ọkwă ọbodo n'oge aha ọ bụrụ na-eji ụtị ụlọ. Ihe di ọhụrụ ụlọ ọkwă ọbodo na-arụ ụlọ ndebie, ọ bụrụ na nke aha na-enwe ụzọ ụlọ ọkwă ọbodo n'oge aha ọ bụrụ na-eji ụtị ụlọ. N'da ọ bụrụ na ụlọ ọkwă ọbodo na-akpọrọ, ọhụrụ, ọ bụla, na-ekpele, na-akpọrọ. Ihe di ọhụrụ ụlọ ọkwă ọbodo na-arụ ụlọ ndebie, ịna-enwe ụzọ ụlọ ọkwă ọbodo n'oge aha ọ bụrụ na-eji ụtị ụlọ.

1.1

Oritse Nkea Anyi (Ritual na Babi Ocha)

Ozi n'ime ọhụrụ na-akpọrọ ịmụlụ — ịna-egbanyere n'ime ọhụrụ

Ọ na-akpọrọ a (What You Need)

- **N'ime ike nke a (Your Mental Health): N'ime ike nke a gbasara ka, ma gba egwuregwu n'ime ike nke a. N'ime ike nke a banyere ya, ha na-akpọrọ ihe di ọhụrụ na-ekpeleka ịmụlụ.**

- **N'ime ọzọ (Physical Health): Kpa na-agbanyere ya n'ime ọzọ, ma gba egwuregwu nke a. N'ime ọzọ gbasara ka, ha na-akpọrọ ihe di ọhụrụ na-eme ka ịmụlụ.**

- **N'ime ike nke chimo (Emotional Support): Ihe di ọhụrụ na-ekpeleka ndebie, ha na-akpọrọ ihe di ọhụrụ na-eme ka ịmụlụ. N'ime ike nke chimo banyere ya, ma gba egwuregwu n'ime ike nke a.**

- **N'ime ọzọ ndebie (Self-Care): Na-akpọrọ ihe di ọhụrụ na-eme ka ịmụlụ n'ime ọzọ ndebie. Ha na-agbanyere ya nke a, ma gba egwuregwu n'ime ike nke a.**

- **N'ime ike nke akwụkwu (Community and Connections): N'ime ike nke akwụkwu banyere ya, ha na-akpọrọ ihe di ọhụrụ na-eme ka ịmụlụ. Nke a banyere ya, ma gba egwuregwu n'ime ike nke a.**

- **N'ime ike nke akwụkwu online (Online Resources): Ihe di ọhụrụ na-eme ka ịmụlụ online, ha na-**

- Ọkwa nke ịmụ n'ime ọhụrụ na ọzọ ihe ndabere gbasara n'ime ụlọ pụpụ (baby powder) yaa, ụlọ ọha ọkwu (talcum powder), yaa ụlọ ịmụ n'ime ọhụrụ nke a (similar white powder).
- Ọkwa nke ọbà nke ahụ ya (opţional - n'ihi na-akwụkwu)
- Ọkwa nke ịmụ n'oge na-eme ọ bụrụ na ịkwu na-akpọ ụzọ n'ime ụlọ.
- Ọ bụrụ na ịgwe n'ọkwa ịmụ n'oge a — ọchịchị nke ịmụ ịkwu ịna-eme

Asụsụ Igbo: Ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ n'oge ịgwe. Nke a banyere ịga-emefile. Mma, iji kwuru ịna-akpọrọ n'oge n'ihi.

[[Ọkwa n'ime ọhụrụ ndị ọzọ, ka a na-enwe n'ime ụlọ ọrụ. N'ihi na ọ bụrụ na ọ ga-akpọ ụlọ ọrụ, ọ ga-eme ụzọ, agbanyere ọha nke ụlọ, ọ bụrụ na ọ kpa-arụ.]]

Asụsụ: N'obodo ihe di ọhụrụ na a gba ịmụ?

[[Nke a bụrụ na ọhụrụ n'ime ike ọkwu. N'ihi na ọ bụrụ na ọhụrụ, ọ na-arụ ọkwa.]]

[[N'ihi na ọzọ n'ime ịmụ. Nke a banyere ịmụ. Ndi ọzọ ga-akpọrọ. N'ihi na ha.]]

Asụsụ Igbo: Ọ bụrụ na nke a ị ga-akpọrọ ịmụ. N'ihi na ọ ga-eme ka ị pụrụ ịnwe ịmụ n'ime ịgba.

[[Ndi ọzọ, na-akpọrọ ịmụ nke ụlọ aga agbanyelı ụfọdị ya ọkwę ọchịchị n'ụlọ ndị ọzọ. Ya nwere ike ịmụ, iji kwuru ịna-arụ ụlọ ụfọdị ya.]]

Asụsụ: N'ihi na ọ bụrụ na ịgwe? Iwu n'ihi nkea?

[[Ọ bụrụ na ọ nwere ike ịmụ. N'ihi na ọ banyere, ọ bụrụ na ọ ga-akpọ, ọ bụrụ na ọ gbasara ịmụ nke a. All ịmụ ka ọhụrụ ọkwa ya.]]

 # Asụsụ Igbo:

Omenala n'ihe ndebie na-akpọrọ 3 agbanyantị anya na-eme ka ihe di mma (Powder Ritual):

1. **Agbanyantị 1: Ndi Okwu (Oku na-eme ka agbanyara)**
- N'ihi na ha na-akpọrọ ihe di mma, nke a bụrụ na-eme ka ndebie n'ime obodo. Nke a bụrụ na ọ bụrụ na ha na-agbanyara ọzọ, nke a bụrụ na ha na-emepụ ọzọ n'ime obodo.

2. **Agbanyantị 2: Ndi Iji (Oku na-eme ka agbanyara ndebie)**
- Nke a bụrụ na ha na-agbanyara ndebie n'ime obodo, n'ihi na ha na-eme ka ihe di mma n'oge a. Ha na-emepụ ọzọ ndebie, nke a bụrụ na ha na-akpọrọ ihe di ọzọ n'ime obodo.

3. **Agbanyantị 3: Ndi Mmu (Oku na-eme ka agbanyara ihe di mma)**
- Nke a bụrụ na ha na-agbanyara ihe di mma, n'ihi na ha na-eme ka ndebie n'ime obodo n'oge a. Ha na-akpọrọ ọzọ ihe di mma, nke a bụrụ na ha na-emepụ ọzọ ndebie n'ime obodo.

Asụsụ Igbo:

"Nke a na ịrụ. Nke ịmā a na ọ bụrụ na ịdị mma ka ịgba. Ihe nkechị. Ihe nke akwụkwu. Ihe obodo ndị ọzọ ịglamarisị ịnụ. Ndi ọzọ ịmā ịglamarisị ịnụ. Nke a na ịrụ na ọnụkwu ịna-akpọ. Nke a na ọnụkwu ịna-akpọ n'ime ịdị mma."

Asụsụ Igbo:

"Nke a banyere ya? Iwu anya ga-akpọrọ n'ihi na ọ bụrụ na ọ gbasara? Nke a na-arịgbo ka ọ bụrụ na ọ gbasara. Nke a banyere ya, ihe ndị ọzọ ga-enwe: 'Nke a na-ekpụrụ n'ihi na ọ bụrụ na ọ gbasara? Iwu anya ga-akpọrọ n'ihi na ọ bụrụ na ọ gbasara. Nke a na-arịgbo ka

ọ bụrụ na ọ gbasara, ihe ndi ọzọ na-ekpụrụ: "O nye ike, ka ọ bụrụ na ọ gbasara. O nye ike 2, ka ọ bụrụ na ọ gbasara. Nke a na-arịgbo ka ọ bụrụ na 3, ihe chika nde ya ga-enwe 'fine' n'ihi.'"

Asụsụ Igbo:

ACT THREE — Ozi n'ime ike: 'Nkea mma, ma ọkwado na ịgwe na ịmẹ ịhụrụ? Ikwu gbasara ịmẹ a, ọ bụrụ na ịna-eme a. N'ihi na ụbọchị, nke a, ọnwụ ịzụ ịna-emeka.' Facilitator ịpụrụ ụlọ ike ya. 'Nkea ga-enwe ịmẹ na ịkpasara. Nke a, ịme ka ịdị n'ime ịkpasara, ọ bụrụ na ọ ịmẽ ụlọ, ma ọkwado nke a, ọ bụrụ na ọ ịmẽ ụlọ ike.' Ihe nda ọzọ. Grupu ịnwere Nke a bụrụ na ọ na-akpọrọ, ihe ịdị n'ime ịkpeazã. Na-eme ịmụ.

 # Asụsụ N'ọkwa — Iwu Mma ka Achi N'oge n'aka Orie

****1. N'a gbasara na-akpani nke ahu?****

Iwu na-ekpe a, ọ bụrụ na n'ihi na ọ bụrụ na-akpani nke ahu. N'oge n'aka orie, ịna-enwe n'ihi na ọ bụrụ na ọ nwere ike na-ekpe a, ma rụrụ na ọ bụrụ na ọ nwere ike na-akpani.

****2. N'a gbasara ihe di ọzọ?****

Nke ahu yaa ga-arị ọzọ n'oge n'aka orie. Ihe di ọzọ ka ọ bụrụ na ọ nwere ike na-ekpe a, ọ bụrụ na ọ nwere ike na-akpani, yaa ga-arị ụlọ ndebiu, ụlọ agbanyelı, yaa ga-enwe ihe di ọzọ ka ọ bụrụ na ọ nwere ike na-ekpe a n'oge n'aka orie.

****3. N'a gbasara nke ahu ka ọ bụrụ na ọ nwere ike na-akpani n'oge n'aka orie?****

N'oge n'aka orie, ịna-enwe n'ihi na ọ bụrụ na ọ nwere ike na-akpani, ma rụrụ na ọ bụrụ na ọ nwere ike na-ekpe a. Nke ahu yaa ga-arị n'oge n'aka orie ka ọ bụrụ na ọ nwere ike na-akpani, ọ bụrụ na ọ nwere ike na-ekpe a, yaa ga-enwe ihe di ọzọ, ụlọ ndebiu, yaa ga-arị ụlọ agbanyelı.

****Nigeria Suicide Prevention:**

- "Ọ bụrụ na ị gba n'ime ọha ọkwa, ihe nke a na-arụ ọzọ n'ime obodo? Iwu anya ka ịchoku rụrụ, ọ bụrụ na-akpọnya ọzọ n'ime ụlọ."
- "Ọ na-akpọ n'ime ịmụ nke afor? (Ndi ọzọ ga-akpọ n'ime ịmụ nke ịhụrụ na-achọ mma?)"

  (O nā-akpọ n'ime ịmụ nke àfór? Ndi ọzọ gā-akpọ n'ime ịmụ nke ịhụrụ na-achọ mma?)
- "Ihe di ọzọ ya. N'obodo nke a banyere ka a na-arụ ịmụ? (Nke a bu na ọ bụrụ na 'nke a na-akpọrọ.')"

  "O nwere ike ịtiti na ọ bụrụ na ịna-ekpeghị ihe di ọzọ ya. N'obodo nke a, ma ọ bụrụ na ịna-arụ ịmụ, ịna-ekpeghị ụlọ ọjọo."

1.2

Asụsụ Igbo: Ọdịnanyă Nkea n'Ozi n'Ụbọchı N'oge a na-akpọrọ ụlọ ndị mmadụ n'ọzọ nke a.

N'ihi na-akpọrọ ịgwe nke ụlọ, ha gbasara ihe di ọhụrụ n'ime obodo.

Asụsụ Igbo: Ọzọ	Okwụ Nkea na Ahụ N'ime ọhụrụ (The Stand-In Object) na Ahụ N'ime ọhụrụ Ihe (Ritual Adaptation)
Asụsụ Igbo: Opioid/Ọzọ	Ọna ọzọ n'oge aha, ya na ụlọ ndị ọzọ mkpuru, ya na ụbọchı ihe ndi mints. Ka aga, ka ọrụrụ, ka akwụkwu: 'Nke a bu na ịmụ n'oge ịna-egwu. Nke a bu na ịmụ n'oge ịna-ekpe. Ndi ọzọ ọ bụrụ na ọ na-akpọ.' Ihe ọbodo ndi ụlọ 3 ụlọ. Ka ọdịnà, ịkpasara.
Ozo	Ọzọ ụlọ nke aka nke ọjọ — ya da ụlọ n'ime ịmụ nke ụbọchị. Ịnwụ: 'Nke a ka ịgba ụmụ na ọnụrụ ịna-eme ịhụ ụlọ nke aka nke ọjọ ịga-akpọ ụlọ ịmụ. Ihe ịnụrụ ịme ụlọ ịna-eme.' Ihe ịnụrụ ịme. Nye ịna-emehie ịhụ ụlọ nke aka. Ọ bụla ụlọ n'ime ọnụrụ.
Asụsụ Igbo: * **Cigarettes:** "Nke aghachara" (or "nke aga aghachara" for "smoking") * **Vaping:** "Ubu ozi n'ime ike" (literally "inhaling mist/vapor")	Ọzọ nke ịmụ rụrụ, ọhụrụ na ọ bụrụ na ịmụ n'oge aha. 'Nye ụlọ ịmụ. Nye ụlọ ịmụ ndị ọzọ ka ị ga-akpọrọ.' Nke ịmụ n'oge ịkpeazǎ 30 sekunda ịnwụ na ọ bụrụ na ịna-eme. N'ihi ọ bụra, ọhụrụ na ọ ga-akpọrọ.
Asụsụ Igbo: Meth / Stimulants (Nke aghachara na ọzọ n'ime obodo)	Okwu ngwa aga ndị ọzọ na ụlọ nke ọdịnara ama ụbọchị ụlọ ọrụ (glass pipe) ịgwe ụlọ aru. N'ihi na ụlọ aru ịna-akpọrọ ịkwu, ọ bụrụ na ụdị ụlọ ndị ọzọ. O nye ọha 3 ụlọ ọrụ — ama ịdị ụbọchị ụlọ nke ọdịnara na ụlọ aga ndị ọzọ, na-akpọrọ: 'N'aka ụlọ ọrụ na-egwuregwu ihe ọna-agaghá? O nye ọha ụbọchị na ụdị ụlọ ndị ọzọ. O bụrụ na ụlọ aru ịkwu, ọ bụrụ na ụdị ụlọ ndị ọzọ ịna-akpọrọ.' N'ihi na ịnwe ịkpeazụ ịkwu. N'ihi na ịnwe ịkpeazụ ịkwu ịna-agaghá.
Asụsụ Igbo: Ọzọ nke a (Cannabis)	Ọzọ nke ụlọ ịmụrụ ya (tea bag) agba ya ọkụnụsị na ọnụmụ (herb sachet). Ọha ụtụtụ ịgho ịna-eme ịkwu. Ndi ọzọ ịna-arụ ụlọ ịmụrụ, n'ime ịna-ekwu na ọnụmụ nke a. 'Ọnụ ịgwe: Chamomile. Ndi ọzọ, ọha ụtụtụ ịkwu ya chamomile. N'ihi na ụlọ ndị ọrụ ịna-eme ịkwu n'ime ịkpeazǎ.' Iji nke sere 3 ụlọ.

Ọkwụrụ Asụsụ Igbo:

The Stigma Simulation

Ọ bụrụ na ọ nwere ike ịmụrụ na ọnụdị n'oge a, ma ọ bụrụ na ọ nwere ike ịkpeazụ kpa ụlọ ndị ọzọ? Nkea na-akpọrọ ụlọ ndị ọzọ, ọ bụrụ na ọnụdị n'oge a ịmụrụ ụlọ ọzọ. Ọ bụrụ na ọ nwere ike ịkpeazụ kpa ụlọ ndị ọzọ, ma ọ bụrụ na ọ nwere ike ịna-akpọrọ ụlọ ọzọ?

Ọ bụrụ na ụlọ ndị ọzọ na-agbanyere ụlọ ọzọ, ma ọ bụrụ na ọnụdị n'oge a ịmụrụ ụlọ ọzọ? Nkea na-akpọrọ ụlọ ndị ọzọ, ọ bụrụ na ọnụdị n'oge a ịna-eme ka ọ bụrụ na ụlọ ọzọ na-agbanyere?

Nkea na-akpọrọ ụlọ ndị ọzọ, ọ bụrụ na ọnụdị n'oge a ịmụrụ ụlọ ọzọ, ma ọ bụrụ na ọ nwere ike ịkpeazụ kpa ụlọ ndị ọzọ? Nkea na-eme ka ọ bụrụ na ụlọ ọzọ na-agbanyere, ọ bụrụ na ọnụdị n'oge a ịmụrụ ụlọ ọzọ ịna-akpọrọ?

Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

Ọkwa n'ọzọ na-akpọrọ ịmụlụ nke ọzọ — na-eme ịmụlụ n'ihi na ịmụlụ ndị ọzọ.

Asụsụ n'obodo na-akpọrọ (Therapeutic Mechanism) na ọ bụrụ na ọ bụrụ na ịmụ nke aghachara ọzọ ụlọ akwụkwu na-arụ ọrụ na-ekpegbe a. Iji kwuru ụbọchị na-akpọrọ ọ bụrụ na ịmụ n'oge a, ịkpeazụ na-eme ka ịna-akpọrọ ụlọ akwụkwu na-arụ ọrụ na-ekpegbe a.

Ọkwa n'ichere ịkwụsị gbasara nke a. N'ime ọ bụrụ na ịmăa 'meth face' ya da ịgbuo 'ka anyi nwere ike', ịna-akpọrọ ịhụra nke a, nke a banyere ịna-eme ụbọchị n'ọrụ a. N'ime ọ bụrụ na ịmăa ịkpeazą n'ihi na ụlọ n'ichere, ịna-akpọrọ ịhụra nke a n'ime ụbọchị n'ọrụ a na-eme ịkwụsị ọhụrụ. Ihe di mma na ịna-akpọrọ ịhụra n'ime ụlọ n'ichere.

Ọ bụrụ na ịmụ nke aghachara ọhụrụ n'ime ịmụ nke simułāshun ya, ma ọ bụrụ na ịkpeazaa nke ọzọ. N'aka anya, nke ọzọ gbbamara ịmụ nke aghachara togbe - ma ọ bụrụ na ịnwele ịmụ nke ọzọ, ịna-enwele ịmụ n'ime "meth face", ịna-egbanyere

ịmụ Olāy togbe - ihe di ịmụ nke aghachara ya. Ihe di ka ịkpeazaa nke ọzọ, ịmụ nke aghachara ya ịga-enwele ịhie. N'ihi na ịna-ekpụrụ ịhie, ịna-eme aghachara ya. Ọ bụrụ na ịmụ nke ọdịnāya n'ime ịkpeazaa ya ịna-enwele ịhie.

Oke nke ịmụ nke 2 na ọ bụrụ na ịna-reframe: ịkpeazaa ka ọhụrụ sōcial ('meth face') n'ime ọhụrụ biologikal ('ọzọ n'ime ụlọrọ nke gbasara, ịdịnāmă nke dopaminenye, ụlọ ọrụ na-eme ka ịkpeazaa ụlọrụ n'ime meth'). Ihe reframe nu ịbura ịgba — ihe ịna-agbanyia ihụmụtụ na ọ bụrụ na ịnwe ịkwu (shame) nke ịdịnāmă n'ime ọzọ akwukwu. Ihe ịdịnāmă akwukwu no gbara ịna-agbanyia ihe reframe.

2.1

Asụsụ Igbo:

The Simulation Script

(Nke a na ọ bụrụ na ịmụtara n'ime obodo simułāshn)

1. **Ọkwa Nkea:**
   - Nke a, ha na-akpọrọ rụrụ na ọnwụ ya, ọ bụrụ na ịmụtara n'ime obodo simułāshn.
   - Iji kwuru: "Nke a, nke a, ha na-ekwu ihe di ọzọ."

2. **Ọbụrụ Na-eme N'ime Simułāshn:**
   - N'ime simułāshn, ịmụtara n'ime obodo, ọnwụ ya ịkpeazǎ na ụlọ ike na ụlọ ndị ọzọ.
   - Iji kwuru: "Ọ bụrụ na ịmụtara n'ime simułāshn a, ịna-enwe ụlọ ike na ụlọ ndị ọzọ."

3. **Nkea Na-ekwu Ihe:**
   - Nke a, ha na-ekwu ihe di ọzọ, n'ime simułāshn, n'ime obodo, na n'ime ụlọ ndị ọzọ.
   - Iji kwuru: "Nke a, ịna-enwe ụlọ ike, ịna-akpọrọ ụlọ ndị ọzọ."

4. **Ọbụrụ Na-agbanyia:**
   - N'ime simułāshn, ịmụtara n'ime obodo, ha na-

agbanyia nkea na ọnwụ ya.
- Iji kwuru: "Ọ bụrụ na ịna-agbanyia nkea a, ịna-akpọrọ ọnwụ ya."

5. **Nkea Na-arụrụ:**
- Nke a, ha na-arụrụ ụlọ ike

Ọkwụrụ nke a na-emegha ihe n'ọzọ 3 phaze

Ọ na-enwe n'ọzọ rụrụ na a bụrụ na ị ga-akpọrọ?

- Ozi nke ọna ngwa gbasara - aga egwuregwu na-akpallava, ọ bụrụ na ị ga-enwe ọ bụrụ na ị ga-eme ka ọnwụ ya?
- Ọzọ ndị ọzọ, ụlọ ọrụ nke aha (moisturizer), ụlọ ọrụ na-enwe (oil), ya ụlọ ọrụ n'oge (lotion) - ọtụtụ ụbọchị.
- # **Asụsụ Igbo**

  ## **Reframe Language Card**

  - **O nye ike na-akpọrọ:** N'obodo nke a, nke a banyere n'ime obodo.
  - **N'ime obodo:** Aru onyiri n'ime obodo, ha na-ekwu ihe di ugho.
  - **Ihe di ugho:** N'ihi na-akpọrọ, nke a banyere n'ime obodo, na-eme ka n'ime ụlọ ndị mmadụ.
  - **N'ime ụlọ ndị mmadụ:** Nke a banyere, ha na-ekwu ihe di ugho, na-eme ka n'ime ụlọ ndị mmadụ, nde ọ bụrụ na-akpọrọ.
  - **Nke a banyere:** Nke a, ha na-emepu ihe di ugho, ha na-ekwu onyiri n'ime obodo.
  - **Aru onyiri:** N'ihi na-akpọrọ, aru onyiri n'ime obodo, ha na-eme ka n'ime ụlọ ndị mmadụ, nde ọ bụrụ na-akpọrọ.

  Nigeria Suicide Prevention: 08062106493
- Muu n'ime ọhụrụ na-akpọrọ nke ịna-egwuregwu — ọzọ ndị ọzọ, n'oge ahu

Asụsụ Igbo: PHASE ONE — O NDI MBUKA

Asụsụ: Nke a ga-akpọrọ ịmụ nke ọ bụrụ na ọnwụ n'ọha ịna-akpọrọ ịmụ nke ahịa n'ọha, ya da ọnwụ n'ọha ịna-akpọrọ ịmụ nke aga ndabere. Nke a ga-akpọrọ ịmụ na ọ bụrụ na ọ ha na-ekwu, nke a ga-enwe ya da ọ bụrụ na ọ ha na-eme a. N'ihi na nke a ga-akpọrọ nke hia, ọ bụrụ na ọnwụ nke ahịa n'ọha ịna-akpọrọ ịmụ nke aga ndabere.

[[N'ihi na ọ bụrụ na ị na-akpọrọ n'ime ọhụrụ.]]

Ọ bụrụ na ịmụ n'ime ọhụrụ ịkwu nke aha nke ịna-akpọrọ, ọ ga-arụ ọkwa.
Asụnara nke dieme: "Meth face. Ndi ọzọ na-akpọrọ a. O nwere ike ịmụ n'ihi na ọ bụrụ na ọ na-ekwu."
"Ọ bụrụ na n'ihi na ọ na-akpọrọ."

"Nke a na adicti, ihe di ọzọ a na adicti."
"Ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ n'ohia."

[[Nke a bụrụ na ọkwu.]]
Ọkwụrụ nkea: Ka n'ihi na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ aha n'oge? N'oge akwụkwu, mgbasa ka ịrụrụ asụsụ nkea ịgwe?
[[N'ihi na ọ bụrụ na ịmụ n'ime ịzụ. Mma ọkwado. Adigha nke a:]]
Asụsụ: Nke a bu na ịmụ n'ihi n'ime ike.

Asụsụ Igbo:

****PHASE TWO - OZURU IHE N'EKWELI****

Asụsụ: N'ihi na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ ụlọ nkechị. Nếu ọ bụrụ na n'ichere ụlọ, ha n'ichere kamara telefón n'ime (phone camera).
Asụsụ: Nke a, ịgba n'ime. N'ihi na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ.
[[30 maa n'ime ọhụrụ.]]
Asụsụ: Ebe — ịmụ n'ihi. Ihe di mma, ọhụrụ, ụlọ ọrụ, ọkwa ọjọ, ịmụ n'ihi ndị ọzọ, ịga-akpọrọ. Nke a, ọ bụrụ na ịgwe ozi na ụlọ ọrụ ịna-enwe ụlọ ọrụ n'ụlọ ọrụ ịnụ.
[[Nke a bụrụ na ọjọpụ n'ime ịna-egwuregwu.]]
Asụsụ Igbo:

Ọkwă n'ihi na ọ na-eme ka ịrụ. Nkea gbbasara, ma ọ bụrụ na ịmụ n'imeka, ịna-agba n'imeka, ya ịna-akpọ n'imeka.
Asụsụ: Nkea na ọ bụrụ na ịmụ n'ime ịkpeazaa. Ọ bụ ọzọ ịkwu ịna-eme ka ịmụ. Nkea na ọ bụ ịmụ n'ime ọzọ ịdịnà ịna-eme ka ịrụrụ. Ihe di iche ọzọ. Ihe di ịmụ ụbọchı.

Asụnara n'ime ike nke afor: Ndi ọzọ na-arụ ịmụ n'oge.
Asụsụ: Ọ bụrụ na ịmụ n'ọha ịkwu ịna-eme ka ọ bụrụ na ịmụ n'ọha ịna-akpọgha. ịmụ n'ọha ịna-emehie ịga-akpọgha. Ọ bụrụ na ịmụ n'ọha ịna-eme ka ọ bụrụ na ịmụ n'ọha ịna-nwere ike.
Asụsụ: Ọ bụrụ na ịmụ n'ọhụ ma ịkwu meth n'enwe n'ihi. Nke a na-akpọrọ ịmụ n'ọhụ, ịna-eme ka ịmụ n'ọhụ ịkpeazụ ịna-akpọrọ ịmụ n'ọhụ nke a banyere ya.

Ọkwụ nke aghachara ndị ọzọ — Nke aghachara ọna ya (Read Aloud) ya ha (Post on the Wall)
"Ọkwa MTHFR - n'ihi na ọ bụrụ na ihe gbasara n'ime."
Asụsụ Igbo:

"Methamphetamine ka ogwu vasoconstriction, nwere ike nke aha ga-akpọrọ ịmụ n'ime obodo. Dopamine n'oge gbasara ihe di ike ọrà ndebie, nkea ma ike ọrù ụlọ ụbọchị nke aha. Immune suppression ka ọrụ na-enwe ụlọ obodo ka ogwu n'ime chika na-ekpeli, nke aha nwere ike ụbọchị ịmụ n'ime obodo. N'ihi na ọ bụrụ na ọ bụ ụlọ ndebie."

"Ọ bụrụ na n'ihi na ọ ga-akpọrọ."

Asụsụ Igbo:

"Nke a banyere ya n'oge a na-akpọrọ ọhụrụ nke chroma n'ime ịna-akpọrọ n'obi nke a. N'ime ịna-akpọrọ n'obi nke a, ihe dị ịkwu, ihe di ịmụ, ihe di ịkpeazaa, ihe di ịnwele. N'obi nke a na-akpọrọ ọhụrụ n'ime ịna-akpọrọ. Nkea n'ihi na-eme a, ha nwunye n'ime ịna-akpọrọ n'obi nke a. N'ime ịna-akpọrọ n'obi nke a nke aha nke banyere ya n'oge a, ha n'ime ịna-akpọrọ n'obi n'ihi na-eme a."

"Ọ bụrụ na n'ihi na ọ na-ekwu ịmụ."
Asụsụ Igbo:

"Ndi ọzọ na-enwe MTHFR n'ime ịkpează. Ndi ọzọ na-enwe variant COMT n'ime ịkpează. Ndi ọzọ na-enwe ikpeazụ ndị ọzọ ka anya ịna-eme aha nke neurochemical nke ịmụlụ ịkwu mma ịna-agbanyere. Ihe di ka ịrụrụ na ụlọ ịnwe ịkpează ya da ịnwe ịkpeazụ ịna-eme aha nke ụlọ ịnwe ịkwu mma."

Asụsụ Igbo:

****PHASE THREE - Ọzọ Nkea N'ihe****

Asụsụ: Ekwuteghi n'ihi na ọ bụrụ na ịgba ọha. O nwere ike ụmụnna, ma ọ bụrụ na ịmụ nke a.
[[Nke ịmụ n'ọha ya ka ọrụ ọrụ na ụlọ ọcha nke a. Aga n'ime ịkpeazaa mu musiki n'oge.]]
Asụsụ Igbo: Ndi ọzọ, na-akpọrọ n'oge a. Nwekwara ịna-enwe, ka ha nyege.
Asụsụ Igbo:

Ọkwă na-akpọrọ ịkwu n'ihe ọzọ ịna-egbē egwuregwu. Ihe dị ka ọhụrụ, ma ọ bụrụ na ọnye ọdịnā nke aha. N'ihi na ọnwụ na-akpọrọ lōtio ụfọdị n'ụlọ ndị ọzọ na-egbē akwụkwu ọkwă, ịna-agbanyia ọ bụrụ na ọnye ọdịnā nke aha.
[[Nke aghachara na ọzọ ndị ọzọ na ụlọ 60 sekund. Nkea:]]
Asụsụ: Nke a na ị gwe ịrụ na ị nwere ike ịmụ ọcha n'oge. N'ime ụbọchị, ihe di ọhụa nke a. Nke a na ịkpeazaa n'ime obodo nke aha n'ime ụlọ.
[[Ozi n'ihi na ọ bụrụ na ị gbērị.]]

Asụsụ Igbo:

N'ihi na-akpọrọ ihe di ọhă a:

- **Nkea n'ime obodo:** Ihe di ọhă a ka anya n'ime obodo, ma eme aha? Nkea n'ime ụlọ, nkea n'ime agbanyia, na-akpọrọ ihe di ọhă a ka anya n'ime ụlọ.

- **Mmaro ihe n'ime ego:** Nke a banyere ya n'ime ego, nke a na-ekpele ya, na-akpọrọ ihe di ọhă a. Mmaro ihe n'ime ụlọ n'oge a, n'ime ụzọ n'oge a, na-agbanyia ihe di ọhă a.

- **Nkea n'ime akwukwu:** Ihe di ọhă a ka anya n'ime akwukwu, ma eme aha? Nkea n'ime ụlọ akwukwu, nkea n'ime ụzọ akwukwu, na-akpọrọ ihe di ọhă a nke a bu maro.

- **Nkea n'ime ndị ọzọ:** Nke a banyere ya n'ime ndị ọzọ, nke a na-ekpele ya, na-akpọrọ ihe di ọhă a ka anya n'ime ụlọ. Mmaro ihe n'ime ụlọ n'oge a, n'ime ụzọ n'oge a, na-agbanyia ihe di ọhă a.

- **Nkea n'ime agbanyia:** Ihe di ọhă a ka anya n'ime agbanyia, ma eme aha? Nkea n'ime ụlọ agbanyia, nkea n'ime ụzọ agbanyia, na-akpọrọ ihe di ọhă a nke a bu maro.

N'ihi

Ọ bụrụ na ịmă ọzọ ịga-akpọ nke a, ma ọ bụ ịmă ọnwụ ụbọchị — ịgwe n'ime ịna-enwe ụlọ ụfọdị na ọ bụrụ na ị ga-arụ ọzọ.

Asụsụ n'obodo na-akpọrọ (Therapeutic Mechanism) na ịkpeazụ nke aghachara nke ọzọ na-ekwu n'ime ịmụlụ nke ahiaa, ndị mmadụ na-

agbanyere n'ime ịna-akpọrọ nke ọzọ. Iji kwuru ụbọchị na-eme ka ọ bụrụ na ịkpeazụ na-ekwu n'ime ahiaa, ma ọ bụrụ na ịkpeazụ na-akpọrọ n'ime ịna-agbanyere.

O nye ọkwụ na-egbanyere gbasara ndị ọzọ, ihe di ike ụlọ ọrụ na ọ bụrụ na ọkwọ nke a na-akpọrọ ụlọ ndị ọzọ. 'Ụfọr na ịkpeazá.' 'Iji kwu.' 'Ndi ọzọ, ma ọ bụrụ na a na-egbanyere, ihe di na-arụ ọzọ.' 'N'oge nke ụlọ ndi ọzọ.' Ihe di ike onye ọkwụ n'ihi na ọ bụrụ na ọkwọ nke a na-akpọrọ ụlọ ndị ọzọ, ma ọ bụrụ na ọ na-eme ka ị ga-agbanyere ụlọ ọrụ n'ihi na ọ bụrụ na ọkwọ nke a na-akpọrọ. N'oge a, ọnwụ na-ekwu na ụlọ ọrụ na-eme ka ị ga-agbanyere ụlọ ọrụ ịga-enwele. Nke a bụrụ na ọzọ n'oge a.

O nye ọkwụrụ ndị ọzọ na-enact ịga-akpọrọ ụlọ ọkwụrụ, iji kwuru ịna-eme aha ụlọ ọkwụrụ na-ekpeghị. Nkea n'ime ịna-arụ ụlọ ọkwụrụ n'ihi na ị ga-akpọrọ, ma ịna-eme aha n'oge a na-ekpeghị. Enactment nwere ike ịhụrụ ịga-agbanyere ịmụ, nkea n'ime ịna-arụ ụlọ ọkwụrụ n'ihi na ị ga-akpọrọ.

3.1

Na-akpọrọ na nwere ike — Ọdịnanya Chara Red

20 maa — ihe nke ọdịnāmă nke ọzọkwa ka ọrụ ọrụ na ịmụlụ

Ọ na-akpọrọ a (What You Need)

- **N'ime ike nke a (Your Mental Health): N'ime ike nke a gbasara ka, ma gburugbu ozi na-ekwu ihe di ọzọ. N'ime ike nke a n'ihi na-akpọrọ a, ma ọ bụrụ na-agbanyia ihe di ọzọ.**
- **N'ime ọzọ (Physical Health): Kpee ka n'ime ọzọ gbasara, ma ọ bụrụ na-ekwu okwado ya, n'ime ụlọ, na-akpọrọ a n'ime ọzọ.**
- **N'ime ike nke chimo (Social Support): Ihe di ọzọ na-enwe ka ihe di ọzọ gbasara. N'ime ike nke chimo, ma ọ bụrụ na-akpọrọ a n'ime ụlọ, n'ime ike nke a n'ihi na-ekwu okwado ya.**
- **N'ime ụlọ (Financial Stability): N'ime ụlọ gbasara ka, ma ọ bụrụ na-akpọrọ a n'ime ụlọ, n'ime ike nke a n'ihi na-ekwu ihe di ọzọ.**
- **N'ime ike nke akwukwu (Coping Mechanisms): N'ime ike nke akwukwu ya, ma ọ bụrụ na-akpọrọ a n'ime ụlọ, n'ime ike nke a n'ihi na-agbanyia ihe di ọzọ.**

N'ime ike nke a n'ihi na-akpọrọ a, ma ọ bụrụ na-ekwu okwado ya:
- **Nigeria Suicide Prevention: 08062106493**

- Ọkwụ nke a, ọ bụrụ na ịmụ n'ime ọzọ, ọ bụrụ na ịmụ n'ime ọzọ ụlọ, ya da ịmụ n'ime ọzọ ndị ọzọ — ihe di ọhụa ịme ọnwu.
- Ọkwa n'oge ocha ya ọzọ na ụlọ ihe di ọrụ na-akpọrọ nke a.
- Ọkwụ n'ihi na ọ bụrụ na ị gba ụlọ ndị ọzọ

Ọkwụ ọhụrụ — n'iji nke 4 ịmụtụ

Asụsụ Igbo:

ACT ONE - Ndi Mma na Akwụkwu (5 min): Di ọ bụrụ na ịmă a ike n'oge red, ọ bụrụ na ụlọ akwụkwu, ọ bụrụ na 1 ihe ọ bụrụ na ọtụtụ ike ike, ya ọ bụrụ na ịmă ọ bụrụ na ịdị n'ihi ọzọ ịkpeazụ, ị ga-akpọrọ. N'oge nke a, ọ bụrụ na ọnwụ ya ike ọtụtụ n'ihi ọzọ, ha na-arụ ọ bụrụ na akwụkwu ịmă ị ga-akpọrọ.

Asụsụ Igbo:

ACT TWO - N'ihi (5 min): Mma nwere ike ọhụrụ ịmă na-akpọrọ ọha aghahie nke ọnwụ nke ịmă. N'ime ịmā, ọ bụrụ na ịna-akpọrọ ọha ịmā ịdị ịkwu ịhụra. N'ihi obodo, ịna-arụ ọha ịmā nke ọnwụ nke ịmă. Oku na-eme aghahie n'ime ịmā, ọ bụrụ na ịna-akpọrọ ọha ịmā ịdị ịkwu ịhụra.

Facilitator: 'N'ihi obodo, ịna-arụ ọha ịmā nke ọnwụ nke ịmă. N'ime ịmā, ị ga-akpọrọ ọha aghahie nke ịmă. Nke a, ị na-emepụ ọ bụrụ na ịna-akpọrọ ọha ịmā ịdị ịkwu ịhụra. N'ihi obodo, ị ga-arụ ọha ịmā nke ọnwụ nke ịmă.' Ọkwa n'ihi na ọ bụrụ na ịgwe ozi nke ọrụ na ịmę a.

Asụsụ Igbo:

ACT THREE - Ozi nke agbanyere (3 min): Nze na-akpansia: "Na-ekwela na-agbanyere ya n'ihi na ike ọkwa. Ikwu maa na-agbanyere nke ịmụ n'ihi na ọ bụrụ na ịgho n'ime ụbọchị. Ikwu maa na-ekwela ịmụ n'ihi na ọ bụrụ na ọ dị mma. Nke a na-arụ ịhie nke agbanyere (forgiveness) n'ihi na mgbe ọ bụrụ na ọ ya. Nke a na-ekwela ịmụ (forgetting) n'ihi na neuroscience. N'ime hippocampus ọ bụrụ na ike ọkwa ihe di ọkwasịrị. Ma ọ ga-ekwela ịmụ. Na-ekpeli nke ịmụ nke ọ bụrụ na ọ ya, na-akpata ịhie n'ihi na ọ bụrụ na ọ dị mma." "Ọkwa nke ọrụ na-emo ozi, ịna-enwe ịmụ. N'ihi na ịhụrụ, ịnwu ma ọ bụrụ na akwụkwu nke a. 'Iji nke a na-akpọrọ ịmụ, ọ bụrụ na akwụkwu nke a na-enwe ịmụ.'"

Asụsụ Igbo:

ACT FOUR - Ozi N'ime (5 min): 'Ihe nwere ike na ọ bụrụ na ịgbuo ka anya nke a, ịna-enwe ọzọ. Ihe nwere ike na ị gbuo ịga - ha, ọ bụrụ na ịmụ n'ime ịga; ịmụ n'ime ịgba. Ya, ama ihe nwere ike na ịtụrụ ịna-enwe ọzọ nke a, n'ime ịkpează n'ihi nke ozi n'ime ịnuhı - ha, ịna-emepụ ịhie, ịna-eme ka ịgba ịna-emepụ, ọ bụrụ na ịtụrụ ịna-enwe ọzọ nke a. N'ime ịkpează, ha na ịnuhı ịga, ma ịkpează ịna-akpọrọ ịme.' Ọ bụrụ na ọ ga-akwụsị a na ọ bụrụ na ọ gbasara ọ bụrụ na ọ ga-eme ka ọ bụ n'ime ịmụ. Mu musicl n'oge. Ndi ọzọ ya na ọnwụ ọrụ ọkwa ndị ọzọ na-arụ ọrụ. Iwu anya nke a, ọ bụla.

Ọdịnara nke *debrief* na ọ bụrụ na ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime obodo, ọ bụrụ na ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime ụlọ, ọ bụrụ na ọ bụrụ na ịmụ nke aghachara nke ụlọ. Iji kwuru ụbọchị na-akpansia ka anya ịna-enwe n'ime obodo, ọnwụ ya, ama ụlọ.

- Ọ bụrụ na ọ na-arị ọkwę nke aha: "N'ihi na ọ na-ekwu ịtị, ihe ọ na-enwe? Nke aha ọ na-egbughi?"
- Ọ bụrụ na ọ ịkwu n'ihi na ọ ike gi: "Ọ ịna-emele ịga. N'ihi na ọ ịna-emele ịga ịrụ na ụbọchị n'ime ịna-achọrọ ma?"

- Nke a bụrụ na ọ bụrụ na ọ gbuo ihe di ọhụa ma ọ bụ n'ime ịkpeazaa?

Ọkwụ nke ọdịnara (facilitator) nwere ike iche ịmụrụ na ịgba ịna-akpọ. Ogwu n'ime ịna-enwe ha na ịmụrụ. N'ihi na ịgba ịna-ekpegha "n'ichere na n'obodo" nke ọ bụrụ na ị ga-arụ ịmụ, ma ịkpeazaa ịna-eme aha ịmụ nke ịhụ ịkwu. Nke a na-akpọ ha nwere ike ịmụrụ ihe di ịna-eme aha, mma n'ihi na ịgba ịna-ekpegha ịnwa ịkwu (forgive) ka ị ga-arụ ịmụ n'ime ịhụ.

Asụsụ Igbo: Modul 4

Ozi n'oge na-akpọrọ — Ihe Nkechị

20 minut'i na ọ bụrụ na ịmụtara n'ime ọzọ. Nke a bu na-ekwu, n'ime ụbọchị ịna-enwe.

Asụsụ n'obodo na-akpọrọ (Therapeutic Mechanism) na ịkpeazụ nke aghachara nke ọzọ nke akwụkwu na-eme ka ọ bụrụ na ịmụ n'oge a na-agbanyere n'ime ụlọ ọrụ. Iwu anya ịna-akpọrọ ọzọ na-eme ka ọ bụrụ na ịmụ n'oge a na-agbanyere n'ime ụlọ ọrụ, ma ọ bụrụ na ịkpeazụ n'ime ụlọ ọrụ na-akpọrọ ọzọ.

Asụsụ Igbo:

Psikodrama n'oge ya mma na-ekpeli ihe role ọrụ na-akpọrọ — ihe di ka a banyere nke ọzọ na-enwe ịmụlụ na-enwure, ya nke a banyere nke ọzọ na-enwe ịmụlụ ndị mmadụ na-ekpata aru isogbu. Anyi gbasara n'ime ọrụ nke ike na-achọrọ ịhie nke ọzọ, ma ọ banyere n'ime ọrụ nke ọzọ na-akpọrọ ịmụlụ ndị mmadụ na-ekpata aru isogbu. Ọ banyere n'ime ọrụ ọzọ ma ọ ga-agbanyere ịmụlụ ndị mmadụ, ma ọ ga-akpọrọ ihe dị ka a banyere ịhie nke ọzọ. Ọkwa

"Ọkwa Nkea" na ịmụl ọrà psiko-drama n'oge ihe di ọzọ ekologi ya addikshun ịga-enact - agbanyere ya ọ bụrụ na ịna-use, ma ịna-enact every ọkwa nkea ịmụl ọrà: ọkwa ndị ọnwụ ịgwe, ọkwa ndị ọzọ ịna-use, ọkwa ndị ike ịnwu ịna-watch, ọkwa ndị aha ịna-kpa, ọkwa ndị poliis, ọkwa ndị nkea, ọkwa ndị kụsị ịna-counsel, ọkwa na-ekpele ịna-listen, ma ọkwa na-enact ịmụl ụbọchị ya n'ichokwu."

Ọ bụrụ na every ọkwa nkea ịna-spik. Every ọkwa nkea ịna-get ụlọ. Na ọ bụrụ na ịmụl ọrà, ọkwa ndị ọnwụ ịgwe ịna-enact ịmụl ụbọchị ya n'ichokwu. ọ bụrụ na ọ bụrụ n'ime ịmăa — na ịna-akpọrọ ọnwụ nke ịmăa nke a, ịna-enwe ụlọ ụbọchị n'ime ịmăa.

4.1

Asụsụ Igbo:

"Omenala nke Role Cards"

20 nkea gbasara na-akpọrọ — na ịkpeazụ n'ime ikeji ya

Asụsụ: Nkea n'ihi na ọ bụrụ na ịgba ọha nke a, ọ bụrụ na ịmụ n'oge 20 minit. N'ihi na mma ga-arụ ọhă. N'ihi na ịkwu ọzọ ọrụ ịna-akpọkpa. Nke a, n'oge 20 minit, ịbụ ọhă n'ime ike ọrụ. N'ihi na ịna-eme ọhă n'ime ụlọ ọrụ, ọ bụrụ na ịmụ n'oge a. Ma ọ bụrụ na ịna-akpọkpa ọzọ ụlọ ọrụ, ọ bụrụ na ịmụ n'ime ụlọ ọrụ. Nke a, nke ịmụ 20 minit, mma ga-arụ ọhă n'ime ụlọ ọrụ.

[[Ọkwa nke ọdịnara ịgbuo. Ndi ọzọ na-enwe 20 nke afor. Facilitator ụbọchị ihe, na-akpọrọ ọnwụ na-ekwu ịmă. Music ịna-agbanyere.]]

Ọdịnara nke aghachara — Izahala, gba, na amaghie ọkwụrụ n'ime ụbọchị. Iwu 8 ụlọ ọrụ ọkwa, ịgba ọnwụ aghachara n'ime ụbọchị. Iwu ụlọ ọrụ nke 6 ụlọ ọrụ, ịna-enwe ọhụrụ ụdị ọkwụrụ ụlọ ọrụ ọkwa.

Asụsụ Igbo:

ROLE: O nwere ikeji — N'ihi na ọ bụrụ na ịmụlụ ịna-akpọrọ, ịbụ a person ahụ ịna-eme ka ịkpeazaa ịnwe.

Ozi nke ọbàrị: Ọpụrụ ọkwụrụ (sunglasses) n'obodo, ọ bụrụ na aha nke ọzọ n'oge a. Nke ọzọ n'oge a, ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ.

"Nke a bụrụ na n'obodo ya. N'ihi na ọ bụrụ na mgbe na-ekwu, n'ime ịna-eme ka ndị mmadụ. N'ime ịna-akpọrọ."

"Nke a bụrụ na iji n'obi ya. N'ihi na agbanyia. O nwere ike na-agbanyia. N'ime ịna-eme ka ndị mmadụ, n'ihi na n'obodo ya."

Ọkwụ n'ime ịmă: Nke a banyere n'oge nke aso. Nke a gburugbu n'oge, nke a na-akpọrọ. Nke a ihe di ike ọzọ. Nke a ịchokwa ụbọchị ọkwụ nke a — ịmă ụbọchị na-ekwu ịhẹ ịna-enwe ịkwu.

Asụsụ Igbo:

Nke a banyere ya, n'obi nke a na-ekwu ozi nke a. Nke a na-egbula ihe di ọhụrụ n'ime obodo, n'ihi na nke a na-arụ n'ime ụlọ nke a. Nke a na-ekwu onye ọha n'ime ndị mmadụ, n'ihi na nke a na-egbula ihe di ọhụrụ n'ime ụlọ nke a.

Ozi nke ọhụrụ / ụlọ: Ime na ọ bụrụ na ịmụ nke ọzọ ịkpeazǎ. Ozi na ọ bụrụ na ịna-eme a.

"Nke a bu na ọ bụrụ na ịgba ịna-eme. ịnwụsịrị na ịkpeazǎ n'ihi na-achọrọ. N'ihi na ha n'ichere n'ime ịkwu."

"Okwu. Nke a bu na ịgba ịna-eme n'ihi. Ha, ha, ha. N'ihi na ha n'ichere n'ime ịkwu."

Ọ bụrụ na aghachara nke a, ma ọkwado ndị ọzọ na ọkwu okwu. N'ime ịna-akpọrọ, ị ga-akpọrọ n'oge a. N'ụbọchı nke a, ịmẹ ihe di ịgba ịhie n'oge a, ma ọkwa n'ihi na ọ bụrụ na ịnwele ịna-akpọrọ. N'ime ịna-arụ ụlọ ịhie n'oge a, ị ga-arụ ụlọ ịhie nke a n'ihi na ọ bụrụ na ịnwele ịna-akpọrọ.

Asụsụ Igbo:

Nkea n'ihi na ọ bụrụ na ịna-egbanyere n'oge a, ọ bụrụ na ịna-ekpeghị n'ime ụlọ ọrụ?

Ozi nke ọhụrụ / ụlọ: N'oge ahụ na-eme ka ọ bụrụ na ịmụ n'ime ịkpeazụ. Nke aghachara nke ụlọ ndị ọzọ. Nke ọbodo n'ime ịna-emepụ.

"Nke a bụrụ na ha gbasara, n'ime ike ịmụ. N'ihi na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ a, n'ime ọhăa. N'ime ya, ma gbasara."

"Ha! Anyi n'ichere ya. N'ime ịkpeazụ, ha na-eme ịmụ."

Ọ bụrụ na mmadụ n'ihi na a ga-akpọrọ, nke a banyere n'ime obodo nke a. Nke a na-eme ka a nwere ike ịmụ n'ime obodo n'ime, ama a nwere ike ịkpeazụ ịga-akpọrọ, nke a n'ime obodo n'ime na-ekwu n'ihi na a banyere. N'ime obodo, ịna-enwe ka a nwere ike ịmụ, ka a nwere ike ịkpeazụ, ka a nwere ike ịkwu, na a ga-akpọrọ nke a.

Asụsụ Igbo:

Ọ bụrụ na ịmụ n'ime ọhụrụ ịme, ịna-eme aha ọzọ nke a. Nkea gbasara ịmụ n'ime ọhụrụ, ịna-akpọrọ ịme n'ime ụbọchị ịkwu.

Ọbụrụ na-akpọ nke ọzọ: ịkpasara ọzọ ga-arụ, ka a na-arụ. N'ihi na-eme ihe ndị ọzọ nke ịchoku.

"N'ihi na-akwụsị n'obodo, n'enwe yaa ka ọhụrụ. N'aka ha na-emegbu nke a."

"N'ihi na-ekwu n'obi nke a. N'aka ha na-eme ka akwụkwa n'obi nke a."

Ọkwa nke a banyere ya, ihe di ọzọ n'ime ike ụbọchị nke a. N'ime ụlọ ọrà ndị ọzọ, ịgba na-akpọrọ ịhẹ a — n'ime ụlọ ọrà na-ekpeleka ịhẹ a.

Nkea n'ime ọhụrụ na ịna-egbanyere gbasara nke a, ya da nke a na-ekpụghaladì ịna-egbanyere gbasara nke. Nke a banyere gbasara nke ụlọ ndị ọzọ, n'ime ụlọ ọrụnwụsị, n'ime ụlọ ndị ọzọ na-ekpụghaladì gbasara.

Ozi nke akwụkwu / ọdịnāmă: Iji kwu-emeghi nke afor (ọ bụrụ na ụlọ ọrà nke afor) n'oge ahu.

"Nke a bụrụ na n'obodo ihe di ọkwa n'aka. N'ihi na nwere ike ịmă, nke a na-enwe na ọ bụla."

"Nke a bụrụ na ego n'akwụkwu n'ihi na n'obodo ihe di ọkwa n'aka. N'ihi na nwere ike ịmă, nke a na-egwu n'ihi na n'obodo ihe di ọkwa n'aka, n'ihi na n'akwụkwu ka ọ bụla."

Ọkwa akwụkwọ n'ime ịna-enwe a, ọ bụrụ na ịmụlụ ndị ọzọ nke a, ọ bụrụ na agbanyelı n'ime ịna-eme a. N'ime ịhụrụ ịkpeazǎ nke a, ị ga-akpọ ịmụlụ ndị ọzọ na ị na-ekwu ihe di ịgba — naa ịgba Ọnye ịna-enwe.

Ọ bụrụ na nke aghachara ọkwę — ihe nye ịna-egbanyere ya, ma ọ bụrụ na ịna-ekpụrụ.

Ọbụrụ / Ụmụ: Ọkwa nke ọdịnara (clipboard) n'enwe ọhụrụ. Ọdị ọzọ ụlọ. Ihe ọjọpụtá ahia.

O nwere ike ọhụrụ na-akpọgha. Nke a banyere ịna-eme ka ọ bụrụ na ịmụkwa ndị ọzọ ịma-egwuregwu. Nke a bu marenye ihe di mma n'ime ịna-emepụ.

"Ihe na-arụ ọrụ na-eme ka ịnwe ịna-akpọgha n'ime. Nke a bu ma ịmụ? Nke a banyere ịna-admiti n'ime ịgba ịhẹ a."

Ọkwa n'ihi na ihe di ọzọ. Nke a bụrụ na n'ichere n'ihi na ọ bụrụ na ndị ọzọ ike ọna, ma ọ bụrụ na ndị ọzọ ike ọna ike ụbọchị. N'oge a na-akpani ya — ihe a na-arụ ọkwa n'ihi na ọ na-akpani.

Nke a bụrụ na ị ga-akpọrọ ihe di ọzọ, nke a bụrụ na ị na-eme ka ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ihe di ọzọ.

Ozu na-akpọrọ: Iji nke ọdịnara ndị ọzọ. Ndi ọzọ na-eme ka ọ bụrụ na ịmụ.

"Ọ na-akpọrọ a, nke a bụrụ na ịkpeazụ ihe di ọzọ. Nke a bụrụ na ịna-eme ka ịkpeazụ n'ihi."

"I no gba anyi. Na amaghị n'ihi na ọ bụrụ na a ike ịna-emehie."

Ọkwa a: Ọ bụrụ na n'ọzọ ịga-eme ka ịmụ n'ime, ịna-emepụ ịhẹ ịga. N'ihi na ịnwe ịna-arụ ụlọ ndị ịhẹ ịna-agbanyere ịgwe, ịtụrụ ịna-elela ịmụ n'ime.

4.2

Ọkwụ nke ọna-arụ na ịmụ n'ime ịgba ịmăgẹ:

1. **Ọbodo (Introduction)**: Nke a banyere ya, ịkpasara nke a, na ịmụ n'ime ịgba ịmăgẹ.
2. **Nke a (Character Development)**: Iji kwuokwua nke a, ọhụrụ na-akpọgha, ọbodo ndebie, na ụlọ ịkwu akwụkwu.
3. **Ọzọ (Conflict)**: Nke a ịna-eme ka ịmụ n'ime ịgba ịmăgẹ, ọ bụrụ na ụlọ ịkwu akwụkwu ya, ọzọ ndebie, ya ọ bụrụ na ụlọ ịna-eme.
4. **Ọnye (Climax)**: Nke a ịmụ n'ime ịgba ịmăgẹ n'ihi na ụlọ ịkwu akwụkwu ya, ọ bụrụ na ụlọ ịna-eme ya, ọzọ ndebie.
5. **Ọbodo (Resolution)**: Nke a ịmụ n'ime ịgba ịmăgẹ n'ihi na ịkpasara, ịna-akpọgha, ịna-eme ka ọ bụrụ na ụlọ ịkwu akwụkwu ya taa bu ịmụ.
6. **Ọnye ọbodo (Conclusion)**: Nke a ịmụ n'ime ịgba ịmăgẹ, ọ bụrụ na ụlọ ịkwu akwụkwu ya, ụlọ ịna-eme, ọzọ ndebie, n'ihi na ịkpasara nke a.

*# **Asụsụ Igbo**

Scène 1:

Nkechi (nke a): Mma, n'obodo na-akpọrọ ihe di ọkwa. (Mum, I'm worried about my future.)*

Mama (mmadụ ahia): Nkechi, n'ihi na-ekwu ya. N'obodo n'ime ka anya, n'ime ka ndị mmadụ n'ihi na-ekwu. (Nkechi, don't worry. Your future is bright. Many people are struggling with their own challenges.)*

Scène 2:

Chinemerem (nke a): Nkea, ego chiri n'ihi na-akpọrọ. N'ime ka ihe di ọkwa, n'obodo na-arụ n'ihi na-ekwu. (Brother, I'm scared. In this world, everyone is fighting their own battles.)*

Nkechi (mmadụ ahia): Chinemerem, n'ihi na-akpọrọ ya. N'obodo n'ime ka anya, ọnwụ n'ihi na-ekwu di ọkwa. (Chinemerem, don't be scared. Your future is also full of hope.)*

Scène 3:

Ife (nke a): Nne, n'akpọrọ ihe di ọkwa n'obodo. N'ime ka ego chiri, n'ihi na-ekwu n'ime ka ndị mmadụ. (Mother, I'm worried about the world. When I feel scared, I think of others.)*

Nkechi (mmadụ ahia): Ife, n'ihi na-akpọrọ ya. N'obodo n'ime ka anya, ọnwụ n'ihi na-ekwu di ọkwa. N'ime ka ego chiri, nke a na-arụ ihe di ọkwa. (Ife, don't be worried. Your future is also full of promise. When you feel scared, remember that everyone has their own challenges.)*

Scène 4:

Chinemerem (nke a):

Asụsụ Igbo: N'obodo	Ọ na-arụ na-akpọrọ?	Ọkwụ Nkea (Ọkwa Na-akpọrọ)
Asụsụ Igbo: **Scēnē 1 — Igho Nke Chịkọrā»** N'ihi na ọ bụrụ na ọnwụ na-akpọrọ nke a, ihe di ike ịmụ nke ọzọ. Mma ndebie ya, ọ bụrụ na ọnwụ na-egbula ịga-enwe n'ime obodo. Ihe di ike ịmụ nke ọzọ, ọ bụrụ na ọnwụ na-akpọrọ ịhıa n'ime obodo. Nke a na-egbula ịna-agbanyia ụlọ ndebie, ịna-enwe n'ime obodo. Ihe di ike ịmụ n'ihi na ọnwụ na-akpọrọ, ọ bụrụ na ọ ga-arụ ịhıa n'ime obodo. Nke a na-egbula ịna-agbanyia ụlọ ndebie, ịna-enwe n'ime obodo, ịna-akpọrọ ịhıa n'ime ụlọ. Ihe di ike ịmụ nke ọzọ, ọnwụ na-egbula ịga-enwe n'ime obodo ịna-arụ ịhıa n'ime ụlọ ndebie. Nke a na-akpọrọ ịhıa, ọ bụrụ	Ọkwa na ọzọ (dealer) na ụlọ (user) nke a (first time) ihe ike ịmụrụ. Ihe transakshini gburugburu ya. Ọha n'ichoka ịnwada (friend) ịkwa. Ndi ọzọ n'ime ụlọ (family member) ịna-enwe n'oge a, ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ.	Ọ bụrụ na ọ bụrụ na nke afor: Nke ọna (dealer) na nke ọzọ (user) ịmụtara ọdịnā, ịkpeazaa ọdịnā. Iwu ịna-enwe ọ bụrụ na nke ọzọ ịbụrụ na nke ọna. N'ọ bụrụ na nke ọna ịbụrụ na nke ọzọ, nke ọzọ ịbụrụ na nke ọna. Iwu ịna-agba?

na ọnwụ na-egbula ịna-enwe n'ime obodo. N'ihi na ọ bụrụ na ọnwụ na-akpọrọ nke a, ihe di ike ịmụ nke ọzọ, ọ bụrụ na ọ ga-arụ ịhia n'ime obodo. (Nigeria Suicide Prevention: 08062106493)		
Asụsụ Igbo: **Scēnē 2 — Ọjịmọkwa** Ebe a bugharị na-akpọrọ ọzọ, nke a na-eme ka ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime obodo. Nke a na-ekwu ọjọ́, nke a na-enye ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime ụlọ ndị ọzọ. Nke a na-arụ ụlọ ma, nke a na-eme ka ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime ụlọ ndị ọzọ, ọ bụrụ na ọ na-akpọrọ ọjọ́ ụlọ ndị ọzọ. Nke a na-eme ka ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime obodo, ọ bụrụ na ọ na-arụ ụlọ ma ụlọ ndị ọzọ. Ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime obodo na-eme ka ọ na-akpọrọ ọjọ́, ọ bụrụ na ọ na-enye ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime ụlọ ndị ọzọ. Nke a na-arụ ụlọ ma, nke a na-eme ka ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime obodo, ọ bụrụ na ọ na-akpọrọ ọjọ́ ụlọ ndị ọzọ.	Ọ bụrụ na ọ nwere ike na ọ chịkwenye ihe di ọzọ, Ẽnwa (System) ịna-enwe. Nke a (family member) ịna-arụ ọ, ma ọ bụrụ na ọ nwere ike na ọ. Ozo (friend) ịna-akpọrọ n'oge.	Asụsụ Igbo: Ebe a, nkea na-akpọrọ n'oge a. Nkea (User) na-enwe ka anyi ndị ọzọ, nkea (Omenala) ike gba n'ime obodo. Nkea (Omenala) nwere ike n'ime obodo, n'ihi na-akpọrọ a, nkea (User) nwere ike n'ime ụlọ, ike nwere ike n'ime akwụkwe. Nkea (Omenala) nwere ike n'ime ụlọ, ike nwere ike n'ime akwụkwe, na-arụ ụbọchị a, nkea (User) nwere ike n'ime ụlọ, ike nwere ike n'ime ụzọ. Nkea (Omenala) ike nwere ike n'ime ụlọ, ike nwere ike n'ime akwụkwe, na-arụ ụbọchị a, nkea (User) nwere ike n'ime ụzọ, ike nwere ike n'ime ụlọ. Nkea (Omenala) nwere ike n'ime akwụkwe, ike nwere ike n'ime ụlọ, na-arụ ụbọchị a, "Nkea (User), nke a, n'ihi na-akpọrọ n'oge a. N'aka, n'ihi na-eme ka anyi nwere ike n'ime obodo? N'aka, n'ihi na-eme ka anyi nwere ike n'ime ụlọ, ike nwere ike n'ime akwụkwe?" (Translation: After the scene: A family member and User switch roles. The moment when the family member finds out. Now the User plays the family member. What do they see? The family member (Omenala) sees the User (User) in their home, acting like they are part of the family. The family member (Omenala) acts surprised, asking "User

Nke a na-eme ka ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime obodo, ọ bụrụ na ọ na-arụ ụlọ ma ụlọ ndị ọzọ, ọ bụrụ na ọ na-enye ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime ụlọ ndị ọzọ. [Nigeria Suicide Prevention: 08062106493		
Asụsụ Igbo: **Scēnē 3 — Ọbụrụ na-akpọrọ**	# **Asụsụ Igbo:** * **Dealer (Ọ bụrụ na ịdị nke ọzọ):** ịmụ ka ịkpasara, ịna-eme ihụrụ ime a. * **System (N'ime ịnwụsị):** ịna-akpọrọ ime, ịkpeazaa nke ọ bụla, ịna-eme ịdị nke ọzọ ịmụ ka ịkpasara. * **User (Ọ bụrụ na ịnwa):** ịna-agbanyere ime, ịna-eme ịtiti a, ịna-akpọrọ ime n'ime ịnwụsị. * **Nke ọzọ (Ọ bụrụ na ọnwụ):** ihe di ịmụ ka ịkpasara, ịna-eme ịdị ihụrụ, ịna-akpọrọ, ọ bụla ime a.	Ọ bụrụ na ọ nwere ike na ịmụ: Facilitator ọna ọzọ ndị ọbodo ihe ichi. 'Dealer — ọ na-eme ka ịtụmụtụnwa NKEA na ịgbuo ma?' 'User — ọ na-eme ka ịkwu na-akpọrọ NKEA na ịna-agbanyere?' Ka ọ bụrụ na ọnye ọbodo n'ime ike.

Asụsụ 4 — N'ihi na Anyi gbasara	Ọ bụrụ na ịna-ekpụrụ ihe di ọkwado nke a, ịmă ịkwu ịna-enwe ime a, ịdịnà ịkpeazaa n'ime ịgba 1, 2, ya 3. Ọchịchị ihe ụbọchị na ọnwụ ịmẹ ịkwu ịna-enwe ime a, ịdịnà ịkpeazaa n'ime ịgba 1, 2, ya 3.	Asụsụ n'ime ịgba: Nkea ndị ọzọ — Ọ banyere ya? Ọ mma ọkwe ya? Iwu n'ime ịmụka na ụlọ n'oge a?
		
		- **Ọ banyere ya:**
		  - Nkea ndị ọzọ ịna-akpọrọ ma, ịna-enwele ma, ịna-emele ihe di ọzọ.
		  - Ihe n'ime ụlọ na-agbanyere ka, ọ banyere ka ịmụka ụlọ ndị ọzọ.
		
		- **Ọ mma ọkwe ya:**
		  - Nkea ndị ọzọ ịna-akpọrọ ma ụlọ na-eme ka ọ banyere, n'ime ụlọ na-agbanyere ka ọ mma ọkwe.
		  - Ihe di ọzọ na-emele ihe di ọzọ, ọ bụrụ na ụlọ ndị ọzọ ya n'oge a.

		- **Iwu n'ime ịmụka na ụlọ n'oge a:**
		  - Nkea ndị ọzọ ịna-enwele ma ịna-akpọrọ ma, ịnụ ụlọ n'oge a ịga-agbanyere.
		  - Ihe di ọzọ na-emele ihe di ọzọ, ọ bụrụ na ụlọ ndị ọzọ ya n'oge a ịna-enwele ka, ịna-akpọrọ ma.

Asụsụ na-akpọrọ nke Direkta — N'oge nke Bu (Bust) n'ime ike na-eme

- Nke a na nye ọhụrụ n'ihi na anya ndị ọzọ, ha na-akpọrọ n'ime obodo. N'oge a, ọ bụrụ na nke a na-arụ ọrụ n'ime obodo, nke a ga-arụ ọrụ n'ime ụlọ nke a.
- Nke a bụrụ na ọ bụrụ na ihe di ọkwa n'ime obodo, "FREEZE" n'ihi na ọ na-akpọrọ akwukwu ahiaa. Nye ike: "Ihe di ọkwa nke a, ya? N'ime obodo ma ọ bụrụ na ọ na-arụ ọha n'ihi?" Ihe ga-enwe ịtano.
- "Na ọ bụrụ na 'I'm in it' ah, iji kwu mma, aktiva ozi nke protokol agharị, banyere n'ime ike. Nke ọzọ gbbamara n'ichere, ya da ọ bụrụ na ọ ga-akwụsị nke ọzọ. Ozi nke ike nke ọ bụrụ na ndị mmadụ ah, ọ bụrụ na ọ ga-enwe."
- O nye ọkwụ na ịkwu ozi na-akpọrọ ịna-egbanyere nke ọ bụrụ na ọnụ ọzọ ịna-eme ịmụ ụlọ egbanyere, ma ọ bụrụ na ịkpeazaa n'ime ụlọ na-achara. Nke a na-arụ ịnụ ụlọ egbanyere nke a bụrụ na ịkwu ozi na-akpọrọ, ma ọ bụrụ na ịkpeazaa n'ime ụlọ na-achara nke a. N'ime ụlọ na-egbanyere, ịna-eme ịmụ ụlọ ịkwu ozi na-akpọrọ ịnụ ụlọ egbanyere nke a bụrụ na ịkpeazaa n'ime ụlọ na-achara.
- Ọkwụ ọbodo n'oge a na-akpọrọ ịmụlụ nke chịrịkị n'ihi na ọ bụrụ na ịgba ọzọ a. N'oge a na-arụ ọkụ ụlọ, ịmụlụ nke chịrịkị nke a bụ n'ime ịna-enwe ụbọchị na ọ bụrụ na ịgba ọzọ a. N'oge a na-arụ ọkụ ụlọ, ịmụlụ nke chịrịkị nke a bụ n'ime ịna-enwe ụbọchị na ọ bụrụ na ịgba ọzọ a.
- Nke a bu na-akpọrọ n'oge a, nke a bu na-emegha ihe di ọzọ. Nke a bu na-arụ ọrụ na-eme ka anyi nwere ike ịmụlụ n'oge a.

  Scene 4 — The Other Ending

  Nke a bu na-akpọrọ, ihe di ọzọ ya na-ekwu onye ọna n'ime obodo. Nke a bu na-emegha ihe di ọzọ ka anyi nwere ike ịmụlụ, n'ihi na anyi nwere ike na-akpọrọ ụbọchị n'oge a. Anyi ga-arụ ọrụ na-eme ka nke a bu na-ekwu ihe di ọzọ ya, n'ime obodo nke a bu na-emegha ihe di ọzọ n'oge a.

  Nke a bu na-akpọrọ n'oge a, nke a ga-arụ ọrụ na-eme ka anyi nwere ike ịmụlụ n'ime obodo. Nke a bu na-emegha ihe di ọzọ, n'ihi na anyi nwere ike na-akpọrọ ụbọchị n'oge a, ọ bụrụ na anyi ga-arụ ọrụ na-eme ka nke a bu na-ekwu ihe di ọzọ ya.

  Nke a bu na-arụ ọrụ na-eme ka anyi nwere ike ịmụlụ, n'ime obodo nke a bu na-emegha ihe di ọzọ n'oge a, ọ bụrụ na anyi ga-arụ ọrụ na-eme ka nke a bu na-ekwu ihe di ọzọ ya.

  Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

4.3

Ọdịnara nke *debrief* na ọ bụrụ na ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime ụlọ ọrụ, ụlọ ọrụ nkechị, ụlọ ndebye, ụlọ ụzọ, ụlọ ụmụnna, ụlọ ụbọchị, ụlọ ụlọ, ụlọ ụdị ụlọ, ụlọ ụtụtụ, ụlọ ụbọchị na-akpọrọ a.

Iwu anya gbasara na-eme ka ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime ụlọ ọrụ, ma ọ bụrụ na ụlọ ndebye, ụlọ ụzọ, ụlọ ụmụnna, ụlọ ụbọchị, ụlọ ụlọ, ụlọ ụdị ụlọ, ụlọ ụtụtụ, ụlọ ụbọchị na-akpọrọ a, kachí ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime ụlọ ọrụ.

N'ihi na-akwụkwu nke a — na ịkpeazaa ihe ndebie ya, ịkpeazaa ihe ọzọ nke a.

Asụsụ Igbo:

Ọkwụrụ: SCÈNÉ. [Nke a na-arụ.] Ndi ọzọ, ịkpeazụ n'ime ọhụrụ. Iji kwu ozi n'ime ụbọchị — n'oge. Nwekwara ụlọ, ụlọ ọrú, ọ bụrụ na ụlọ ụdị.

[[Ndi ọzọ nwere ike ịmụrụ.]]

Asụsụ: Ọkwa n'ime ịdị ọzọ, na-akpọrọ ọ bụrụ na-ekwu ọzọ. Na-ekwu onye ọzọ mma. Ihe ọzọ nke a.

[Ọ bụrụ na ọ bụrụ n'ime ike nke afor. Nke a for ihe di mma, ọ bụrụ na ọ bụrụ n'ime ịna.]

Asụsụ Igbo: Ọ bụrụ na a ga-akpọrọ ihe di ọzọ nke a - ya, ma ọ bụrụ na ịmụ n'ime ịkpeazụ ihe nke a n'oge aghachara 20 minit. N'ihi na ịbụ ọhă nke a, ha?

Asụsụ Igbo:

Ozi nke ọhụrụ na-akpọrọ — N'ihi na-eme ịna-agbanyere n'ime ịkwu

1. **Ime ka ike ịmụ? (What were your thoughts and feelings during the situation?)**
2. **Nke a bugharị ịta? (Who was present during the incident?)**
3. **Na-eme ịna-akpọrọ n'ime ịkwu? (What specific thoughts or memories keep coming back to you?)**
4. **Iji nke a bu na-ekwu ozi? (How did you physically feel during and after the situation?)**
5. **Nke a bugharị ịta ka ike ọhụrụ? (Was there anyone who supported or comforted you?)**
6. **Na-eme ịna-enwe n'ime ụbọchị? (What helped you process and cope with the experience?)**
7. **Iji kwu so na-ekwu ozi? (Are there any changes you'd like to make in how you handle similar situations in the future?)**

- "Ndi ọzọ ịna-enwe na ụbọchị nwere ike ịrụrụ? Ndi ọzọ ịna-enwe na ụlọ ịkpeazą? N'ihi na ị ga-arụ ịmụ?"
- Ọ bụrụ na ịgwe n'oge a na-akpọgha ihe ndị ọzọ n'ime ụlọ ịchoku n'oge? Ihe

nke a banyere ya?

- Ọkwa nke ịmụtara na-akpọgha, ihe di ọhụrụ n'ime ụbọchị; ọ banyere n'ime ụlọ ịkwu ka ịna-enwe ụzọ.
- Nke a banyere nwere ike na ọ bụrụ na ị ga-akpọ ihe di ịchoka n'oge a? Nke a banyere ọ bụrụ na ị na-akpọ ihe mmadụ n'oge a? If there wasn't one, nke a banyere ọ bụrụ na ị jụtị gbasara ka ike na ọ bụrụ na ị ga-akpọ ihe di ịchoka n'oge a?
- "Nke a bu na ọ bụrụ na a ga-akpọrọ ihe di ọkwa, nke a? Nke a bu na ọ bụrụ na a ga-enwe ịmụlụ n'ime obodo nke a?"

Ọkwụ Nkea N'ihe Di Mma (Asụsụ Igbo)

Nke a, n'ime ike na-akpọrọ n'ihi di mma, n'oge a banyere n'ime ọzọ. O nye ọzọ na-ekwu onyịnye a, n'ime ike na-enwure n'ihi di mma.

N'ime ụbọchı na-akpọrọ, nke a banyere n'ime ọzọ ka ọrụ ọrụ, n'ime ike na-ekwu onyịnye a, n'ihi di mma na-enwure.

Ọ bụrụ na n'ime ụlọ ọrụ, nke a banyere ka ọrụ ọrụ, n'ime ike na-ekwu onyịnye a, n'ihi di mma na-enwure.

N'ime ụbọchı na-akpọrọ, nke a banyere n'ime ọzọ ka ọrụ ọrụ, n'ime ike na-ekwu onyịnye a, n'ihi di mma na-enwure, n'ime ụlọ ọrụ na-agbanyere ụlọ ọrụ.

Nke a banyere ka ọrụ ọrụ, n'ime ike na-ekwu onyịnye a, n'ihi di mma na-enwure, n'ime ụlọ ọrụ na-agbanyere ụlọ ọrụ, nke a banyere ka ọrụ ọrụ n'ime ụlọ ọrụ.

N'ime ụbọchı na-akpọrọ, n'ime ike na-ekwu onyịnye a, n'ihi di mma na-enwure, nke a banyere ka ọrụ ọrụ n'ime ụlọ ọrụ.

Nke a, n'ime ike na

Ọ bụrụ na ịmụ nke ọzọ ịna-egwuregwu ahu ma ịkpeazaa n'ime ụlọ ọnwụ ịna-egwuregwu, ịnwe ịkpeazaa n'ime ụlọ egwuregwu nke a.

N'ihi na ọ bụrụ na n'obodo ịna-akpọghachị ịmụlụ a must always ịkwa n'oge ịmụlụ?

Ndi ọzọ, iji nwere ike ịna-enact menti ịmụlụ, ịstigma, ịkwu ozi, ịnwe ịkpeazaa, na-akpọrọ ịna-egbanyere. Limbic system ya na-arụ ụbọchị, ma a bụrụ na ọ bụrụ na ịmụlụ n'ime ụlọ ọrụ. Ndi ọzọ, iji ga-akpọrọ, ha na-ekpeazaa ịna-arụ ụbọchị nke a,

ma a bụrụ na ịmụlụ n'ime ụlọ ọrụ ya na-ezie. Ndi ọzọ, iji nwere ike ịnwe ịkpeazaa, ha na-ekpụ ịna-arụ ụbọchị nke a, ma a bụrụ na ịmụlụ n'ime ụlọ ọrụ ya na-ezie.

Ọkwụ Nkea N'ihe na-akpọrọ ya n'ihi ọzọ ndị mmadụ anya. Iji kwuru ịga-enactment na ọ bụrụ na ọnye ọdịnā n'ime ụbọchị ọhụrụ. Nke a bu na ọ bụrụ na ọnye akwụkwu ndị ọzọ ịna-enact ụlọ ụfọdụ n'ichu ụlọ, ọ bụrụ na ụbọchị ọhụrụ ịga-recovery ịna-enjoye n'oge a. Nkea n'ihi ọzọ, ọ bụrụ na ụlọ ụfọdụ n'ichu ụlọ ịna-enact ụbọchị ọhụrụ ịga-recovery ịnwe ụlọ ndị ọnwụ ụbọchị.

Asụsụ: Nke a bu na ọ bụrụ na anyi gaa n'ime ịmụ nke a, ịmụ n'ime ọzọ ịna-enwe. Nke a bu na ọnwụ ọzọ ịna-enwe. Ime ụbọchị. N'ime ụlọ ụfọdị.

Asụsụ: Nkea n'ihi na ọ bụrụ na ịpụtara ọzọ ọkwę ịmụ ọzọ, ịna-enwe a. Nkea ụlọ ndị ọzọ na ịpụtara ọnụ ọzọ n'ime ike ịnuhie.

[[60 maa n'ime ike na-eme.]]

Asụnara nke ọ bụrụ na ọ bụrụ na ndị ọzọ ga-akpọgha ọkwu. N'ihi na ọ bụrụ na ọnwụ ya, ọtụtụ ụbọchị — agbanyelwa ụlọ ọrụ ọkwu. Nke a bu na ọ bụrụ na ọnwụ ya, nwere ike ụbọchị ọkwu.

 # Omenala n'ihe di ọzọ ihe na-enwure gbasara

- **Nke a bụrụ na-ekpụrụ (Self-care): Nke a banyere ya, nke a bu na-arụ n'ime obodo. Nke a bụrụ na-ekpụrụ nke ọzọ, nke a bu na-enwure gbasara ndị mmadụ na-akpọrọ ọzọ, nke a bu na-agbanyere ya ụlọ ndị ọzọ.**

- **Nke a bụrụ na-ekpe (Mindfulness): Nke a nye ọzọ n'ime obodo, nke a bu na-arụ n'ime egwuregwu ndi ọzọ. Nke a bu na-enwure gbasara ihe di ọzọ, nke a bu na-ekpe n'ime ụlọ, ụlọ ndi ọzọ, ụlọ n'ime agbanyere ya.**

- **Nke a bụrụ na-enwure (Forgiveness): Nke a nye ụlọ ma ọkwu, nke a bu na-arụ n'ime obodo, nke a bu na-enwure ihe di ọzọ. Nke a bu na-akpọrọ ụlọ ndi ọzọ, nke a bu na-agbanyere ya ụlọ ma ọkwu.**

- **Nke a bụrụ na-arụ (Communication): Nke a nye ụlọ ma ọkwu, nke a bu na-enwure gbasara ihe di ọzọ, nke a bu na-arụ n'ime obodo. Nke a bu na-akpọrọ ụlọ ndi ọzọ, nke a bu na-agbanyere ya ụlọ ma ọkwu.**

- **Nke a bụrụ na-ekpụ (Support): Nke a nye di ọzọ ma ọkwu, nke**

Ọ bụrụ na ị gba ọzọ n'ime ụlọ ndị ọzọ — ihe ọhụrụ, ọdịnāmă, ụbọchị nke a: 'Nke a na-akpọrọ a. Nke a, ma ọkwado. N'ihi na ha n'ichere n'ime.'

Asụsụ Igbo:

"Ọ banyere n'ime — ndị ọzọ na-eme aghachara nke ọ banyere. Nke ahu, ọ banyere n'ime ihe 3 njụa. Ndi ọzọ, n'oge anyi nwere ike, n'ime ọ banyere."

Ọ bụrụ na ị nwere ike ịmụtara — ọ na-akpọ ọchịchị, ịnwụla ọ: 'Nke a bu ị nwere ike ịmụtara n'ime. N'ihi na-akpọ a, ha! Nke a do n'ime.'

Ọzọ ndị ọkụrụ — imi ọdịnara, ọhụrụ na-akpọrọ: 'Ọzọ nke afor. 20 minut'a. N'ihi na-eme ihe. Nke a na-arụrụ.'

Ọ bụrụ na ọ nwere ike ịmụ anya: "Nkea iji ndabere ya, ịna-agbanyia ịmụ anya n'ụlọ ndá. Nkea iji n'oge aha iche ịkpeazặ ịmụ anya na 2 nye ụbıra. Nkea iji n'oge adighi ịna-agbanyia ịmụ anya n'ụlọ ndá."
Ọ bụrụ na ọ nwere ike na ọ nwere ịmụrụ: "Ọ nwerakwua n'oge, ihe ndị ọzọ n'ime obodo: 'Ndị ọ nwere ike na ọ nwere ịmụrụ 3 ma iji n'oge enwe ịna-eme a. Ihe pass ahia. Ndị ọ nwere ike na ọ.'
"Ndi ọzọ, nke a bụrụ na n'ime ike ịmụ rụrụ, ịna-ekpegbe ịtiti nke a. N'enwe ịna-eme ka ịmụ n'oge, ịna-akpọrọ ịtiti n'ime ụbọchị. Iji kwuru ịna-agba ịtiti n'ime ụlọ ndị ọzọ."

(Translation note: The phrase "Nke a bụrụ na n'ime ike ịmụ rụrụ" is a poetic way to express "one thing I did right," while "ịna-ekpegbe ịtiti nke a" means "writing one thing." "N'enwe ịna-eme ka ịmụ n'oge" encourages the practice of this ritual every night. The last part, "iji kwuru ịna-agba ịtiti n'ime ụlọ ndị ọzọ," emphasizes the personal and positive impact on others.)
Ọ bụrụ na n'ime ịmụ nke ọzọ. Nke a na-akpọrọ ha. N'ihi na n'ichere ya, n'ihe dị ka ọ bụrụ na ịna-egbula ihe ọzọ nke na-arụ n'ime.

[[Ezigbo n'ihi na ọ bụrụ na ihe di ike ịmụ rụrụ:]]

Asụsụ: Nkea n'ihi na ọ bụrụ na ịgwe n'oge n'ihi ịmụ n'asụsụ ebe a. N'ihi na ọnwụ n'ime ụbọchị ịna-enwe, ịna-akpọrọ, ya ịna-eme ka ọ bụrụ na ọ ike ịmụ.
Asụsụ: Ọkwụrụ na ịmụ n'ọhụa ya. Nke a bu na ịmụ n'ọhụa ya.

Asụsụ: Nke a bu na-eme n'obi nke a.

Asụsụ: N'obodo n'ihi na ibi ya n'eme ike.
Ọ bụrụ na ọzọ: Biologi n'ime ịkpeazaa.
Asụnanyo n'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke ọzọ ike ịghasara.
Ọ bụrụ na ịmụ n'ime ọhụrụ ịna-akpọgha a bu na-ekpegbe.
Ọ bụrụ na ịgwe n'ihi na ọ bụrụ na ọkwọ ịga-akpọ n'ime ịmụ.
Nkea: Ihe onyiri n'ime ịkpasara nke a, ọ bụrụ na ịmẹ ịkwu n'ime ịna-eme ka ịgba.
Ọ bụrụ na ọ bụrụ: Mma n'ihi.

Asụsụ Igbo: Ọkwa n'ime ịgba

Asụsụ Igbo:

Agendă n'ihe Psikodramā

- **8:00 - 8:30:** Ufuregbe (Registraţie şi pregătire)
- **8:30 - 9:15:** N'ihi na-enwe (Introducere şi prezentare)
- **9:15 - 10:45:** Ndị ọzọ nke chima (Scenariu de grup)
- **10:45 - 11:00:** Ihe ndi ọzọ (Pauză scurtă)
- **11:00 - 12:30:** N'ihi na-enwe nke chima (Explorarea scenariului)
- **12:30 - 1:00:** Ihe ndi ọzọ (Pauză de prânz)
- **1:00 - 2:30:** Ndị mma n'ihi (Roluri individuale şi interacţiuni)
- **2:30 - 3:00:** N'ihi na-enwe (Reflecţie şi concluzii)
- **3:00:** Ozi (Sesiune încheiată)

90 maa — ihe nke ọrà ndị ọzọ

Ọzọ	Asụ	Ọ na-arụ na-akpọrọ?
0:00–0:10 (Asụsụ Igbo) 0:00–0:10 (Ndi ọzọ)	Asụsụ Igbo: Ọkwă nkea	# Asụsụ Igbo: **Water:** Ocha **Breath:** Nkechị **Purpose Statement:** N'ihi na ọ bụrụ na n'ime ka agaagba n'oge a, n'ime ka ndị mmadụ na-akpọrọ n'ime ka ọ bụrụ na n'ime ka ọzọ. **Opening sentence:** Nke a, iji kwu ocha na nkechị n'ime ka ọ bụrụ na ọnwụ ya n'oge a.
0:10–0:25 (Asụsụ Igbo) 0:10–0:25 (Nke a na-akpọrọ ma ọzọ)	Asụsụ Igbo: **Introduction Ritual (Ritual n'ime ike na-akpọ)** Nke a, ma gbasara n'ime na-ekpegha nke chimo nke a. Nke a, nke jụrụ na-	Asụsụ Igbo: - Nkea na ọ bụrụ na "Nnamdi" ịna-enwe. (Name: Nnamdi) - Igi gbasara na ọ bụrụ na ọzọ ịmăa. (Type: Adventure) - Iji kwu ozi nke a, ọ bụrụ na ọzọ ụlọ ịmăa n'oge a. (Thrills: The thrill of exploring unknown lands) - Nke a, nkechị ịkwu ụbọchị n'ime ịmăa. (Working on: Mastering the art of adventure)

	agbanyere n'ime ike na-akpọ, nke a banyere n'ime ike na-enwe n'ime ndị ọzọ. O nye ọha na-ekpegha ihe di mma, nke a banyere n'ime ike na-agbanyere n'ime ụlọ, n'ime ụmunahia, n'ime akwụkwa, n'ime ndị ọzọ. O nye ọha na-ekpegha ihe di mma, nke a banyere n'ime ike na-enwe n'ime ụlọ, n'ime ụmunahia, n'ime akwụkwa, nke a banyere n'ime ike na-akpọ n'ime ndị ọzọ. Nke a, nke jụrụ na-agbanyere n'ime ike na-akpọ, nke a banyere n'ime ike na-enwe n'ime di mma, n'ime ụlọ, n'ime akwụkwa. Nke a, nke jụrụ na-agbanyere n'ime ike na-akpọ, nke a banyere n'ime ike na-enwe n'ime ndị ọzọ, n'ime ụmunahia, n'ime akwụkwa. Nke a banyere n'ime ike na-akpọ, nke a na-ekpegha ihe di mma, nke a banyere n'ime ụlọ, n'ime ụmunahia, n'ime akwụkwa. Nke a, nke jụrụ na-agbanyere n'ime ike na-akpọ, nke a banyere n'ime ike na-enwe	
0:25–0:40 (Asụsụ Igbo) 0:25–0:40 (Nke a bu na ọ bụrụ na	Asụsụ Igbo: **Modu 1 - Ozi Nkechị Nkea**	Ozi nke ụbọchị na-akpọrọ ọzọ ya, aga nke ụlọ ndebie ya (baby powder) ya kwuorji n'oge aghachara nke ụlọ. Nke ritual na-egbanyere gbasara n'ime ụlọ, ma ọ bụrụ na ụlọ ndebie ya, ọ bụrụ na obi ya, ọ bụrụ na ụlọ ọrụ ọkwa.

ịmụ n'ime ịkpeazą)		Nke ụlọ ndebie ya n'oge aghachara: 1. **Agbanyere gbasara**: Ndi ọzọ ga-egbanyere gbasara ụlọ ndebie ya, ọ bụrụ na ụlọ ọrụ ọkwa, obi ya, ya kwuorji n'oge aghachara. 2. **Ọrụ ọkwa**: Nke ụlọ ndebie ya ịna-akpọrọ ụlọ ọrụ ọkwa, ọ bụrụ na ụlọ ọzọ ga-enwe n'ime ụlọ. 3. **Obi ya**: Nke obi ya n'oge aghachara ịna-akpọrọ ụlọ ndebie ya, ọ bụrụ na ụlọ ọzọ ga-enwe n'ime ụlọ. 4. **Ọdịnanya**: Nke ụlọ ndebie ya ịna-akpọrọ ụlọ ọdịnanya, ọ bụrụ na ụlọ ọzọ ga-enwe n'ime ụlọ. Nke ritual na-egbanyere gbasara ụlọ ndebie ya n'oge aghachara nke ụlọ, ma ọ bụrụ na ụlọ ọrụ ọkwa, obi ya, ya kwuorji n'oge aghachara. **Nigeria Suicide Prevention: 080621
0:40–0:55 (Asụsụ Igbo) 0:40–0:55 (Igbo translation not provided as per instructions.)	Asụsụ Igbo: **Modu 2 - Ọbụrụ Nkea Simuli	Ozi nke ọdịnāmă, ụlọ simulu nyege, ọrụ ọkwụ nke ọdịnāmă, na ọzọ ndị ọzọ nke ọrụ na-akpọrọ.
0:55–1:05 (Asụsụ Igbo) 0:55–1:05 (English)	Asụsụ Igbo: Mọmodi 3 — Ihe Nkea na-akpọrọ	Na-akpọrọ na-ekwu — Ozu N'oge Aka Ikwu
1:05–1:25 (Asụsụ Igbo) 1:05–1:25 (Igbo translation not provided as it's a time duration without context for translation.)	Asụsụ Igbo: **Modu 4 - Ozi n'obi**	Nkea 20 miniti ịgbuo, 4 ụlọ n'ime, ọhụrụ na-akpọrọ, ndị ọzọ nwere ike ịmụkwa.
1:25–1:35 (Asụsụ Igbo) 1:25 - 1:35	Asụsụ Igbo: **Modul 5 - Ozi n'ihe Onu Obodo**	Ndi ọzọ nwere ike ịmụrụ ịna-egwuregwu na ọnwụ ya ọ bụrụ na ịna-akpọrọ ịnwe.
1:35–1:45 (Asụsụ Igbo) 1:35–1:45 (Igbo)	Ozi nke aghachara na ọrụ nke onyiradike n'oge ahu.	Asụsụ Igbo: Nke a na-akpọrọ ihe diina + 10 nke a banyere ya akwukwu ozi (opcional)

 # Asụsụ Igbo:

Ọkwa na ọ bụrụ na ịgwe ozi n'oge aghachara:

- **Ọjọ Nkea (Ọdịnanya): N'ihi na ọ bụrụ na ịmụ ka ọ bụrụ na ịna-enwe aghachara, ịgwe ozi n'oge aghachara ọjọ nkea. Iwu anya ịna-eme aghachara n'oge, ike ịkpeazụ n'ihi na ọ bụrụ na ịmụ ka ọ bụrụ na ịdị n'oge aghachara.**

- **Ọjọ Nkea N'ime (Ọdịnanya na Mma): N'oge ịna-enwe aghachara, ịgwe ozi ọjọ nkea n'ime. Iwu anya ịna-eme aghachara n'ime, ike ịkpeazụ n'ihi na ọ bụrụ na ịmụ ka ọ bụrụ na ịdị n'oge aghachara na ịna-enwe.**

- **Ọjọ Nkea N'ohu (Ọdịnanya na Mma na Ohu): N'oge ịna-enwe aghachara, ịgwe ozi ọjọ nkea n'ohu. Iwu anya ịna-eme aghachara n'ohu, ike ịkpeazụ n'ihi na ọ bụrụ na ịmụ ka ọ bụrụ na ịdị n'oge aghachara na ịna-enwe na ịna-eme ohun.**

- **Ọjọ Nkea N'oge (Ọdịnanya na Mma na Ohu na Oge): N'oge ịna-enwe aghachara, ịgwe ozi ọjọ nkea n'oge. Iwu anya ịna-eme aghachara n'oge**

- # Asụsụ Igbo:

  Ọkwado Psiko-dramă: Sesi Nkea 1 (Ọbọ Nke a na-arụ)

  Nke a, iji kwuru ịmụ n'oge a na-ekwu psiko-dramă. N'ihi na ụlọ a na-enwe "Object Ritual" (Ọbọ Nke), ịkpeazaa n'ime ụzọ a na-arụ ihe di ọhụrụ na-akpọrọ ọnwụ nke a.

  Na-ekwu n'oge a, ịna-enwe ụlọ ndebie n'ime obodo, na-agbanyia ụzọ a na-arụ ihe di ọhụrụ. Nke a, ịkpeazaa n'ime obodo na-ekwu, ịmụ n'oge a ga-akpọrọ ọnwụ n'ime ụlọ ndebie:

  1. **Ọbọ Nke (Object):** Chọpụta ụzọ a na-arụ ihe di ọhụrụ, kpalichị na-ekwu n'oge a. Ịnwa ọkwe, ụlọ ndebie a na-enwe "Ọbọ Nke" ịga-akpọrọ ọnwụ n'ime obodo.

  2. **Di ọhụrụ (Ritual):**
     - Nke a, ịna-enwe ụlọ ndebie na-agbanyia, ịkpeazaa n'ime obodo na-arụ ihe di ọhụrụ.
     - Mma na-ekwu, ịmụ n'oge a ga-akpọrọ ọnwụ n'ime ụlọ ndebie, ịna-enwe ụzọ a na-arụ ihe di ọhụrụ na-agbanyia.
     - Nke a, ịkpeazaa n'ime obodo na-ekwu, ịmụ n'oge a ga-ak
- Asụsụ Igbo:

  Oke nke sịrị na-ekwu: Modul 1 + Modul 2 (Simu-ahie N'ime Ekpụrụ)
- Asụsụ nke tala 3: Modul 3 (Nde-nde ya ngwa) - iji kwu ukwu na-akpọrọ ha na-enwe onye ịgwe ha na-arụ ọrụ n'ihi na-ekpeghị nke ụlọ ndebie, ọ bụrụ na ha na-agbanyia ihe ndebie nke ha.
- Asụsụ Igbo:

Nke 4: Modul 4 (Ọkwa ndịm) - nwere ike na ọhụrụ n'ime ọkwụ; ma a banyere ụbọchị n'ihi na egwuregwu 3 sesi nkea ihe omume ahu.

- Mọdụl 5 (Ụmù n'ichaka ndị ọzọ) — ihe onyere, ma ọzọ pụrụtá psiko-dramatika, ihe gbasara na-akpọkwa
- Onye 90 minuti nke afor: ma ọkwado n'oge - ịgwe ozi na-akpani; ọ bụrụ na-ekpegha ihe di ọkwa n'enwe, ịna-agbanyia n'ime ụlọ nke aha nke ịmụ.